



Sınrsız Eğitim ve Araştırma Dergisi



The Journal of Limitless Education and Research

Temmuz 2024
Cilt 9, Sayı 2

July 2024
Volume 9, Issue 2



The Journal of Limitless Education and Research

July 2024, Volume 9, Issue 2

Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi

Temmuz 2024, Cilt 9, Sayı 2

Sahibi

Prof. Dr. Firdevs GÜNEŞ

Owner

Prof. Dr. Firdevs GÜNEŞ

Editör

Doç. Dr. Ayşe Derya IŞIK

Editor in Chief

Assoc. Prof. Dr. Ayşe Derya IŞIK

Editör Yardımcısı

Doç. Dr. Çağın KAMIŞCIOĞLU

Assistant Editor

Assoc. Prof. Dr. Çağın KAMIŞCIOĞLU

Yazım ve Dil Editörü

Prof. Dr. Bilge BAĞCI AYRANCI

Doç. Dr. İbrahim Halil YURDAKAL

Doç. Dr. Serpil ÖZDEMİR

Philologist

Prof. Dr. Bilge BAĞCI AYRANCI

Assoc. Prof. Dr. İbrahim Halil YURDAKAL

Assoc. Prof. Dr. Serpil ÖZDEMİR

Yabancı Dil Editörü

Doç. Dr. Çağın KAMIŞCIOĞLU

Doç. Dr. Gülden TÜM

Doç. Dr. Tanju DEVECİ

Foreign Language Specialist

Assoc. Prof. Dr. Çağın KAMIŞCIOĞLU

Assoc. Prof. Dr. Gülden TÜM

Assoc. Prof. Dr. Tanju DEVECİ

İletişim

Sınırsız Eğitim ve Araştırma Derneği

06590 ANKARA – TÜRKİYE

e-posta: editor@sead.com.tr

sead@sead.com.tr

Contact

Limitless Education and Research Association

06590 ANKARA – TURKEY

e-mail: editor@sead.com.tr

sead@sead.com.tr

Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi (SEAD), yılda üç kez yayımlanan uluslararası hakemli bir dergidir. Yazıların sorumluluğu, yazarlarına aittir.

Journal of Limitless Education and Research(J-LERA) is an international refereed journal published three times a year. The responsibility lies with the authors of papers.

İNDEKSLER / INDEXED IN



H.W. Wilson

EBSCO

INFORMATION SERVICES



| Editörler Kurulu (Editorial Board) | | |
|---|---|--|
| Computer Education and Instructional Technology Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi | Doç. Dr. Hasan ÖZGÜR Doç. Dr. Barış ÇUKURBAŞI | Trakya Üniversitesi, Türkiye Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Türkiye |
| Educational Sciences Eğitim Bilimleri | Doç. Dr. Ayşe ELİÜŞÜK BÜLBÜL Doç. Dr. Gülenaz ŞELÇUK Doç. Dr. Menekşe ESKİCİ | Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Türkiye Kırklareli Üniversitesi, Türkiye |
| Science Fen Eğitimi | Prof. Dr. Nurettin ŞAHİN Dr. Yasemin BÜYÜKŞAHİN | Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye Bartın Üniversitesi, Türkiye |
| Art Education Güzel Sanatlar Eğitimi | Doç. Dr. Seçil KARTOPU | Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara |
| Lifelong Learning Hayat Boyu Öğrenme | Prof. Dr. Firdevs GÜNEŞ Prof. Dr. Thomas R. GILLPATRICK Doç. Dr. Tanju DEVECİ | Ankara Üniversitesi, Türkiye Portland State University, USA Antalya Bilim Üniversitesi, Türkiye |
| Teaching Mathematics Matematik Eğitimi | Prof. Dr. Erhan HACİÖMEROĞLU Prof. Dr. Burçin GÖKKURT ÖZDEMİR Doç. Dr. Aysun Nüket ELÇİ | Temple University, Japan Bartın Üniversitesi, Türkiye Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye |
| Pre-School Education Okul Öncesi Eğitimi | Doç. Dr. Neslihan BAY Dr. Burcu ÇABUK | Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Türkiye Ankara Üniversitesi, Türkiye |
| Primary Education Sınıf Eğitimi | Prof. Dr. Sabri SİDEKLİ Prof. Dr. Yalçın BAY Doç. Dr. Oğuzhan KURU Doç. Dr. Özlem BAŞ Doç. Dr. Süleyman Erkam SULAK | Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye Anadolu Üniversitesi, Türkiye Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Türkiye Hacettepe Üniversitesi, Türkiye Ordu Üniversitesi, Türkiye |
| Teaching Social Studies Sosyal Bilgiler Eğitimi | Doç. Dr. Cüneyit AKAR | Uşak Üniversitesi, Türkiye |
| Teaching Turkish Türkçe Öğretimi | Prof. Dr. Fatma KIRMIZI Prof. Dr. Bilge BAĞCI AYRANCI Prof. Dr. Nevin AKKAYA Doç. Dr. Serpil ÖZDEMİR | Pamukkale Üniversitesi, Türkiye Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye Bartın Üniversitesi, Türkiye |
| Teaching Turkish to Foreigners Yabancılara Türkçe Öğretimi | Prof. Dr. Apollinaria AVRUTİNA Prof. Dr. Yuu KURIBAYASHI Assoc. Prof. Dr. Galina MISKINIENE Assoc. Prof. Dr. Könül HACIYEVA Assoc. Prof. Dr. Xhemile ABDIU Doç. Dr. Gülden TÜM Lecturer Dr. Feride HATİBOĞLU Lecturer Semahat RESMİ CRAHAY | St. Petersburg State University, Russia Okayama University, Japan Vilnius University, Lithuania Azerbaijan National Academy of Sciences, Azerbaijan Tiran University, Albania Çukurova Üniversitesi, Türkiye University of Pennsylvania, USA PCVO Moderne Talen Gouverneur, Belgium |
| Foreign Language Education Yabancı Dil Eğitimi | Prof. Dr. Arif SARIÇOBAN Prof. Dr. Işıl ULUÇAM-WEGMANN Prof. Dr. İ. Hakkı MİRİCİ Prof. Dr. İlknur SAVAŞKAN Assoc. Prof. Dr. Christina FREI Doç. Dr. Bengü AKSU ATAÇ Dr. Ulaş KAYAPINAR | Selçuk Üniversitesi, Türkiye Universität Duisburg-Essen, Germany Hacettepe Üniversitesi, Türkiye Bursa Uludağ Üniversitesi, Türkiye University of Pennsylvania, USA Nevşehir Hacı Bektaş Üniversitesi, Türkiye American University of the Middle East (AUM), Kuwait |



The Journal of Limitless Education and Research, Volume 9, Issue 2

Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi, Cilt 9, Sayı 2

Yayın Danışma Kurulu (Editorial Advisory Board)

- Prof. Dr. Ahmet ATAÇ, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Ahmet GÜNŞEN, Trakya Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Ahmet KIRKILIÇ, Ağrı Çeçen Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Ali YAKICI, Gazi Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Apollinaria AVRUTINA, St. Petersburg State University, Russia
Prof. Dr. Arif ÇOBAN, Konya Selçuk Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Asuman DUATEPE PAKSU, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Bilge AYRANCI, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Burçin GÖKKURT ÖZDEMİR, Bartın Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Demet GİRGIN, Balıkesir Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Duygu UÇGUN, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Efe AKBULUT, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Erhan Selçuk HACIÖMEROĞLU, Temple University, Japan
Prof. Dr. Erika H. GILSON, Princeton University, USA
Prof. Dr. Erkut KONTER, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Erol DURAN, Uşak Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Ersin KIVRAK, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Esra BUKOVA GÜZEL, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Fatma AÇIK, Gazi Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Fatma KIRMIZI, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Firdevs GÜNEŞ, Ankara Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Fredricka L. STOLLER, Northern Arizona University, USA
Prof. Dr. Fulya ÜNAL TOPÇUOĞLU, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Gizem SAYGILI, Karaman Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Hakan UŞAKLI, Sinop Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Hüseyin ANILAN, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Hüseyin KIRAN, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. İbrahim COŞKUN, Trakya Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. İhsan KALENDEROĞLU, Gazi Üniversitesi, Türkiye



The Journal of Limitless Education and Research, Volume 9, Issue 2

Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi, Cilt 9, Sayı 2

-
- Prof. Dr. İlknur SAVAŞKAN, Bursa Uludağ Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. İlze IVANOVA, University of Latvia, Latvia
Prof. Dr. İsmail MİRİCİ, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Jack C RICHARDS, University of Sydney, Avustralia
Prof. Dr. Kamil İŞERİ, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Levent MERCİN, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Leyla KARAHAN, Gazi Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Liudmila LIASHCHOVA, Minsk State Linguistics University, Belarus
Prof. Dr. Mehmet Ali AKINCI, Rouen University, France
Prof. Dr. Meliha YILMAZ, Gazi Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Merih Tekin BENDER, Ege Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Mustafa Murat İNCEOĞLU, Ege Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Nergis BİRAY, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Nesrin İŞIKOĞLU ERDOĞAN, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Nevin AKKAYA, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Nezir TEMUR, Gazi Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Nil DUBAN, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Nurettin ŞAHİN, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Pınar GİRMEN, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Sabri SİDEKLİ, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Salim PİLAV, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Serap BUYURGAN, Başkent Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Serdar TUNA, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Serdarhan Musa TAŞKAYA, Mersin Üniversitesi
Prof. Dr. Seyfi ÖZGÜZEL, Çukurova Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Songül ALTINIŞIK, TODAİE Emekli Öğretim Üyesi, Türkiye
Prof. Dr. Süleyman İNAN, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Şafak ULUÇINAR SAĞIR, Amasya Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Şahin KAPIKIRAN, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Şerif Ali BOZKAPLAN, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Tahir KODAL, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye



The Journal of Limitless Education and Research, Volume 9, Issue 2

Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi, Cilt 9, Sayı 2

- Prof. Dr. Tazegül DEMİR ATALAY, Kafkas Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Thomas R. GILLPATRICK, Portland State University, USA.
- Prof. Dr. Todd Alan PRICE, National-Louis University, USA
- Prof. Dr. Turan PAKER, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Umut SARAÇ, Bartın Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. William GRABE, Northern Arizona University, USA
- Prof. Dr. Yalçın BAY, Anadolu Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Yasemin KIRKGÖZ, Çukurova Üniversitesi, Türkiye
- Prof. Dr. Yuu KURIBAYASHI, Okayama University, JAPAN
- Prof. Dr. A. Işıl ULUÇAM-WEGMANN, Universität Duisburg-Essen, Deutschland
- Assoc. Prof. Dr. Sevinc QASİMOVA, Bakü State University, Azerbaijan
- Assoc. Prof. Dr. Carol GRIFFITHS, University of Leeds, UK
- Assoc. Prof. Dr. Christina FREI, University of Pennsylvania, USA
- Assoc. Prof. Dr. Könül HACIYEVA, Azerbaijan National Academy of Sciences, Azerbaijan
- Assoc. Prof. Dr. Salah TROUDI, University of Exeter, UK
- Assoc. Prof. Dr. Suzan CANHASI, University of Prishtina, Kosovo
- Assoc. Prof. Dr. Şaziye YAMAN, American University of the Middle East (AUM), Kuwait
- Assoc. Prof. Dr. Xhemile ABDIU, Tiran University, Albania
- Assoc. Prof. Dr. Galina MISKINIENE, Vilnius University, Lithuania
- Assoc. Prof. Dr. Spartak KADIU, Tiran University, Albania
- Doç. Dr. Abdurrahman ŞAHİN, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Ahmet BAŞKAN, Hitit Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Anıl ERTOK ATMACA, Karabük Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Aydın ZOR, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Aysun Nüket ELÇİ, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Ayşe Derya IŞIK, Bartın Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Ayşe ELİÜŞÜK BÜLBÜL, Selçuk Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Barış ÇUKURBAŞI, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Behice VARIŞOĞLU, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Berna Cantürk GÜNHAN, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Cüneyit AKAR, Uşak Üniversitesi, Türkiye



The Journal of Limitless Education and Research, Volume 9, Issue 2

Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi, Cilt 9, Sayı 2

- Doç. Dr. Çağın KAMIŞCIOĞLU, Ankara Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Dilek FİDAN, Kocaeli Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Feryal BEYKAL ORHUN, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Filiz METE, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Funda ÖRGE YAŞAR, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Gülden TÜM, Çukurova Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Gülenaz SELÇUK, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Güliz AYDIN, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Hasan ÖZGÜR, Trakya Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. İbrahim Halil YURDAKAL, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Mehmet Celal VARIŞOĞLU, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Melek ŞAHAN, Ege Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Meltem DEMİRCİ KATRANCI, Gazi Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Menekşe ESKİCİ, Kırklareli Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Nazan KARAPINAR, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Neslihan BAY, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Nil Didem ŞİMŞEK, Süleyman Demirel Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Orhan KUMRAL, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Özlem BAŞ, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Ruhan KARADAĞ, Adıyaman Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Sayım AKTAY, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Seçil KARTOPU, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Sevgi ÖZGÜNGÖR, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Sibel KAYA, Kocaeli Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Süleyman Erkam SULAK, Ordu Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Şahin ŞİMŞEK, Kastamonu Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Tanju DEVECİ, Antalya Bilim Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Ufuk YAĞCI, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
- Doç. Dr. Vesile ALKAN, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Banu ÖZDEMİR, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Türkiye
- Dr. Öğr. Üyesi Emel GÜVEY AKTAY, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye



The Journal of Limitless Education and Research, Volume 9, Issue 2

Sınrsız Eğitim ve Araştırma Dergisi, Cilt 9, Sayı 2

Dr. Öğr. Üyesi Hasan Hüseyin MUTLU, Ordu Üniversitesi, Türkiye

Dr. Öğr. Üyesi Üzeyir SÜĞÜMLÜ, Ordu Üniversitesi, Türkiye

Dr. Bağdagül MUSSA, University of Jordan, Jordan

Dr. Düriye GÖKÇEBAĞ, University of Cyprus, Language Centre, Kıbrıs

Dr. Erdost ÖZKAN, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye

Dr. Feride HATİBOĞLU, University of Pennsylvania, USA

Dr. Hanane BENALI, American University of the Middle East (AUM), Kuwait

Dr. Ulaş KAYAPINAR, American University of the Middle East (AUM), Kuwait

Dr. Nader AYİŞH, Khalifa University of Science and Technology, UAE



The Journal of Limitless Education and Research, Volume 9, Issue 2

Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi, Cilt 9, Sayı 2

Bu Sayının Hakemleri (Referees of This Issue)

Prof. Dr. Firdevs GÜNEŞ, SEAD Başkanı

Prof. Dr. V. THANGAEL, St. Francis Institute of Management and Research Mumbai

Prof. Dr. Yalçın BAY, Michigan State University

Doç. Dr. Ayşe ELİÜŞÜK BÜLBÜL, Selçuk Üniversitesi

Doç. Dr. Derya ÇOBANOĞLU AKTAN, Hacettepe Üniversitesi

Doç. Dr. Duygu Gür ERDOĞAN, Sakarya Üniversitesi

Doç. Dr. Gülden TÜM, Çukurova Üniversitesi

Doç. Dr. Melike BAKAR FINDIKCI, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Doç. Dr. Menekşe ESKİCİ, Kırklareli Üniversitesi

Doç. Dr. Seçil KARTOPU, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Doç. Dr. Süleyman Erkam SULAK, Ordu Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin BÜYÜKŞAHİN, Bartın Üniversitesi

Dr. Ahmet Alper Karagözoğlu, Milli Eğitim Bakanlığı

Dr. Seyfettin ABDURREZZAK, Milli Eğitim Bakanlığı

Dr. Ümit DOĞAN, Milli Eğitim Bakanlığı



The Journal of Limitless Education and Research, Volume 9, Issue 2

Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi, Cilt 9, Sayı 2

Dear Readers,

We are delighted to present you the July 2024 issue of the Journal of Limitless Education and Research.

The aim of our Journal, which has been continually published by the Limitless Education and Research Association (LERA) for 8 years since 2016, is to contribute scientifically to the field of education and research. To this end, theoretical and applied original studies are published for free and shared with readers at nationwide and worldwide.

The Limitless Journal of Education and Research is published in Turkish and English three times a year and indexed in EBSCO, Education Full Text (H. W. Wilson) Database Coverage List, which is accepted as a field index by the Higher Education Council (UAK in Turkish). Additionally, it is indexed in various national and international indexes such as ASOS, DRJI, ESJI, OAJI, ROAD, SIS, SOBİAD, Worldcat, and receives numerous citations. To the SOBİAD impact factor, our journal is in the top 90th among scientific journals in our country. Our initiatives and studies continue so as to let our journal be scanned in national and international indexes.

SEAD Journal, an internationally peer-reviewed journal, is published with scientific contributions of articles, research, and projects by academics, researchers, educators, and teachers from different countries. Our journal has been maintaining its publication for eight years without compromising its academic and scientific quality, delivering current and new studies to readers in the field.

In this issue of our journal, five scientific research and articles related to education are included. We would like to thank all the editors, authors, reviewers, and translators who contributed to the preparation and publication of this issue.

We extend our respect with the hope that our journal will contribute to scientists, researchers, educators, teachers, and students in the field.

LIMITLESS EDUCATION AND RESEARCH ASSOCIATION



The Journal of Limitless Education and Research, Volume 9, Issue 2

Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi, Cilt 9, Sayı 2

Değerli Okuyucular,

Sizlere Dergimizin Temmuz 2024 sayısını sunmaktan büyük mutluluk duyuyoruz.

Sınırsız Eğitim ve Araştırma Derneği (SEAD) tarafından 2016 yılından bu yana 8 yıldır kesintisiz olarak yayınlanan Dergimizin amacı, eğitim ve araştırma alanına bilimsel yönden katkı sağlamaktır. Bu amaçla kuramsal ve uygulamalı özgün çalışmalar ücretsiz yayınlanmakta, ulusal ve uluslararası düzeydeki okuyucularla paylaşılmaktadır.

Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi (SEAD), yılda üç sayı olarak Türkçe ve İngilizce yayınlanmakta, ÜAK tarafından alan indeksi olarak kabul edilen EBSCO, Education Full Text (H. W. Wilson) Database Covarage List'te taranmaktadır. Ayrıca ASOS, DRJI, ESJI, OAJI, ROAD, SIS, SOBİAD, Worldcat gibi ulusal ve uluslararası çeşitli indekslerde taranmakta ve çok sayıda atıf almaktadır. SOBİAD etki faktörüne göre Dergimiz, ülkemizdeki bilimsel dergiler içinde ilk 90. sırada bulunmaktadır. Dergimizin ulusal ve uluslararası indekslerde taranabilmesi için girişimlerimiz ve çalışmalarımız devam etmektedir.

Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi (SEAD), uluslararası hakemli bir dergi olmakta, farklı ülkelerdeki akademisyen, bilim insanı, araştırmacı, eğitimci ve öğretmen yazarların makale, araştırma, proje gibi bilimsel katkı ve destekleriyle yayınlanmaktadır. Akademik ve bilimsel kalitesinden ödün vermeden sekiz yıldır yayın hayatını sürdürmekte, güncel ve yeni çalışmalarını alandaki okuyuculara ulaştırmaktadır.

Dergimizin bu sayısında eğitimle ilgili beş bilimsel araştırma ve makaleye yer verilmiştir. Bu sayının hazırlanması ve yayınlanmasında emeği geçen bütün editör, yazar, hakem ve çevirmenlere teşekkür ediyoruz.

Dergimizin alandaki bilim insanı, araştırmacı, eğitimci, öğretmen ve öğrencilere katkılar getirmesi dileğiyle saygılar sunuyoruz.

SINIRSIZ EĞİTİM VE ARAŞTIRMA DERGİSİ

TABLE OF CONTENTS

İÇİNDEKİLER

Article Type: Review
Makale Türü: Derleme

Mehmet Akif ÖZDAL

The Reflection of Rumination in Art Education on General Student Motivation
Sanat Eğitiminde Ruminasyonun Genel Öğrenci Motivasyonuna Yansımaları **170 - 218**

Article Type: Research
Makale Türü: Araştırma

Tanju DEVECİ, İdris BEDİRHANOĞLU

Turkey-based Civil Engineers' Intentional Informal Learning Experiences during the COVID-19 Pandemic **219 - 234**

Yücel YAZGIN

Investigation into Theoretical Knowledge Levels of Fine Arts Faculty Students in the Field of Plastic Arts
Güzel Sanatlar Fakülteleri Öğrencilerinin Plastik Sanatlar Alanı ile İlgili Teorik Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi **235 - 279**

Betül ÖZAYDIN ÖZKARA

Thematic Review of Studies on Distance Education Conducted Between 2020 and 2023
2020-2023 Yılında Uzaktan Eğitim ile İlgili Yapılan Çalışmalara Yönelik Tematik İnceleme **280 - 317**

İbrahim Halil YURDAKAL

Increasing Digital Awareness of Pre-service Teachers (An Experimental Research) **318 - 339**



The Journal of Limitless Education and Research
Volume 9, Issue 2, 170 - 218

<https://doi.org/10.29250/sead.1431500>

Received: 04.02.2024

Article Type: Review

Accepted: 23.06.2024

The Reflection of Rumination in Art Education on General Student Motivation

Mehmet Akif ÖZDAL, Sivas Cumhuriyet University, mehmetakfozdl@gmail.com, 0000-0003-3148-8988

Abstract: This research aims to comprehensively examine the effects of rumination on general student profile motivation in the field of art education. Rumination is defined as the tendency of individuals to constantly repeat the same thoughts or problems in their minds, and it usually has negative psychological consequences. According to the literature review, general student profiles with high levels of rumination have difficulties in continuing creative processes, maintaining attention and actively participating in learning processes. The methodology of the study included a literature review and logical reasoning. The literature review provided a theoretical framework for the psychological effects of rumination and its potential impact on individuals' emotional and cognitive functioning, while the logical reasoning technique was used to analyze in detail the relationships between rumination, arts education and overall student motivation. This multifaceted approach aims to provide a deeper understanding of the interactions between rumination and student motivation. The findings of the study highlight the negative effects of rumination on overall student motivation, especially in the context of arts education, and point to the importance of developing effective intervention strategies for educators and experts. Suggested strategies include providing students in the general profile with the skills to recognize and manage ruminative thought patterns and organizing the content and methods of art education programs in a way to reduce ruminative thoughts. This research provides valuable insights into the psychological dynamics between arts education and student motivation at the general level and provides a solid foundation for future research in this area, as well as helping educators to better understand and address the role of rumination in enhancing motivation at the general student level. From another perspective, it is envisioned to be an important resource for educators and psychologists, providing valuable information to better understand and support the relationship between arts education and student motivation.

Keywords: Rumination, Art education, Student, Motivation, Psychology.

1. Introduction

Rumination, as a prominent concept in cognitive and clinical psychology, is a mental process characterized by a person's constant and repetitive thinking about the same problem, situation, or emotions. This process usually involves focusing on a person's past mistakes, shortcomings, or failures, and can create personal discomfort. Ruminative thinking should not be confused with problem solving, because while problem solving is active and solution-oriented, rumination is not aimed at creating solutions by staying in a passive state. This can act as both a symptom and a trigger of depression, meaning that an individual who shows symptoms of depression may enter into a process in which his condition may worsen due to the influence of ruminative thoughts.

Rumination can occur in different forms, such as depressive rumination, anxiety rumination, obsessive rumination, social rumination, and traumatic rumination. Each type has significant effects on an individual's mental health, reflecting unique psychological processes and consequences. For example, depressive rumination can lead an individual to constantly think about their past negative experiences and deepen their current depressive state. Anxiety rumination focuses on negative scenarios about the future, while obsessive rumination is associated with obsessive-compulsive disorder and involves the constant processing of compulsive thoughts. Social rumination refers to anxious thoughts about social interactions and relationships, while traumatic rumination refers to the repeated review of traumatic events.

Various treatment methods are recommended to overcome rumination, especially approaches such as cognitive behavioral therapy and drug therapy. However, it should be considered that each individual is different, and the most appropriate treatment approach may vary from person to person. A detailed study of rumination and related psychological disorders is vital for the development of effective treatment approaches. This facilitates the understanding and treatment of psychological disorders and provides an in-depth understanding of their impact on an individual's mental health.

1.1. Rumination

Rumination is a mental process characterized by an individual's constant focus on negative thoughts and emotions, which can lead to various psychological, social, and physical health problems (Tu, 2022, pp. 1-2). The increase of emotional load and psychopathology is one of the most obvious effects of rumination on individuals (McCarrick et al., 2021, pp. 3-4). The constant flow of negative thoughts can cause depression, anxiety, and other psychological

disorders to worsen, thereby significantly affecting an individual's daily functionality and quality of life.

Ruminative thoughts can also lead to a decrease in problem-solving ability. The individual has difficulty creating objective solutions to his current problems, which causes the problems to grow and become more difficult to solve (Tsai et al., 2021, p. 1558). The effect on social relationships cannot be ignored either, the constant flow of negative thoughts can lead to social isolation, decaying relationships and increasing feelings of loneliness (Lanciano et al., 2022, p. 265).

Rumination can also cause disruption of healthy coping strategies, which depletes the mental energy needed for an individual to cope with negative emotional situations and leads to emotional imbalances (Nayman et al., 2023, p. 170). In addition, its negative effects on concentration and attention can seriously affect academic and business performance (Heidari et al. 2023, p. 10). Continuous processing of ruminative thoughts can lead to a decrease in an individual's self-esteem and an increase in negative self-perceptions (Choi & Miyamoto, 2023, p. 1215).

Its association with depression is especially noteworthy, rumination can be a trigger or an exacerbating factor of depression. Constantly thinking about negative events can increase the risk of depression and reduce the quality of life of an individual (Tu, 2022, pp. 1-2). Ruminative thoughts can also negatively affect cognitive functions, especially attention and problem-solving capacity (McCarrick et al., 2021, pp. 3-4). This situation may cause the individual to overlook practical solutions and limit his mental capacity.

The negative effects on physical health should not be ignored, either rumination can lead to physical health problems such as insomnia, fatigue, and weakening of the immune system (Tsai et al., 2021, p. 1558). These effects can seriously impair an individual's overall health and daily functioning. In summary, rumination can have a variety adverse effect an individual's psychological, social, and physical health, and which can have serious consequences on a his/her overall quality of life (Lanciano et al., 2022, p. 265). Therefore, understanding and managing rumination is an important component in the treatment of psychological disorders.

1.2. The Effects of Rumination

Rumination can have both negative and potentially positive effects on individuals' mental health and learning processes (Nayman et al., 2023, p. 170). Negative effects include

memory problems, lack of motivation, high stress levels, difficulties in social interaction, and distraction (Buthmann et al., 2015, pp. 1-14). Constantly focusing on the same thoughts can make it difficult to store and process new information in memory, which reduces the efficiency and capacity of memory (Du et al., 2022, p. 775). In addition, rumination can create a general aversion to learning processes and lead to a decrease in intrinsic motivation (Friesen et al., 2022, pp. 212-327). Increased stress levels can negatively affect learning and problem-solving abilities and restrict the ability to collaborate in group work or team projects (Maddock et al., 2022, pp. 2760-2777). Distraction can also be a significant obstacle in the learning process.

Rumination can also affect emotional processes such as motivation and self-efficacy. Repetition of negative thoughts can reduce motivation for learning processes and damage individuals' self-confidence (Maddock et al., 2022, pp. 2760-2777). This can also negatively affect meta-cognitive processes, such as the evaluation and regulation of learning strategies.

On the other hand, rumination can promote deep thinking and problem solving in some situations, which can improve an individual's analytical thinking abilities and coping skills with complex problems (Zhong, 2023, pp. 36-41). Methods such as time management, effective note taking, help and support, and physical activity are recommended as coping strategies. Time management can help students plan their learning processes and become more effective. Effective note taking allows them to better understand the course content and concentrate. Collaboration with educational coaches, teachers or peers can encourage more effective participation in learning processes. Physical activity, on the other hand, can reduce stress levels and increase concentration.

As is explained above, the effects of rumination are complex and can have both negative and positive effects on learning processes. Educators and psychologists' understanding of the effects of rumination and adjusting their learning strategies accordingly can help students maximize their learning potential.

1.3. How to Cope?

Dealing with rumination effectively is a vital part of improving an individual's mental and emotional well-being. This process includes various strategies such as increasing an individual's emotional awareness, using practices such as meditation and mindfulness, seeking professional help, and shifting his attention in other directions by changing daily activities (Williams et al., 2023, pp. 76-98).

Emotional awareness is important to understand the emotional triggers underlying rumination and to provide more appropriate responses to these emotions (Chauhan et al., 2023, pp. 272–281). Expressing thoughts in writing allows personal experiences to be evaluated from a more objective perspective, which allows an individual to have more control over their thoughts and emotions (Gannon et al., 2023, pp. 114-163).

Meditation and mindfulness practices can break ruminative thought cycles by helping an individual focus on instantaneous experiences (Gannon et al., 2023, pp. 114-163). Simple breathing techniques and the practice of accepting thoughts and emotions without judgment can reduce rumination by providing emotional relief (Rosenbaum et al., 2022, pp. 889–901).

Professional help also plays a critical role in combating rumination. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is based on recognizing and changing negative thought patterns and is highly effective in coping with rumination (Özönder Ünal & Ordu, 2023, pp. 96-112). Medication, especially antidepressants and anxiety medications, can help control symptoms, but they should always be administered under the guidance of a healthcare professional (Yu & Zhao, 2023, pp. 58-74).

Activity change is also an important factor in coping with rumination. Physical exercise can reduce rumination by increasing the release of endorphins and providing general emotional well-being (Koh, 2022, p. 221, 275). Social support increases emotional support and can distract from negative thoughts. Participating in creative activities, especially painting, music, and writing, can help an individual's emotional expression and release from rumination cycles (Zhong, 2023, pp. 36-41).

Each of these strategies is part of a comprehensive approach to overcoming rumination and improving an individual's overall mental health. The selection and application of strategies appropriate to the needs and lifestyle of the individual is an important factor in the success of this process.

1.4. The Effect of Rumination on Student Motivation

Rumination has a significant impact on student motivation, academic performance, and learning experiences and is shaped by various psychological factors, can seriously affect student motivation (Sun, 2014, pp. 80–89). This condition increases mental load and pressure on working memory, suppresses creativity and problem solving abilities, triggers future anxiety, weakens psychological health, and promotes procrastination (Bolkan et al., 2016, pp. 129–148).

Coping strategies with rumination include setting time limits, mindfulness and meditation techniques, reframing thoughts, physical activity, and seeking professional help if necessary (Meng & Hu, 2023, pp. 308, 316). These strategies can help students become aware of ruminative thoughts and deal with these thoughts more effectively. In particular, methods such as goal setting and tracking, activity change and focus, cognitive behavioral therapy, emotional intelligence training, and parental and teacher support allow students to regain motivation and participate more effectively in learning processes (Camacho-Sánchez et al., 2022, pp. 112-124).

The relationship between rumination and destination is particularly evident in students' preparation processes for exams or projects (Solanki & Xu, 2018, pp. 801–835). For example, if a student is anxious about an upcoming math exam, rumination can increase, leading him/her to postpone study. In this case, it would be useful to help the student to become aware of their thoughts and improve time management skills (Malik et al., 2020, pp. 403–415).

On the other hand, rumination can contribute to deep learning in some cases (Handoyo, 2018, pp. 106–118). For example, a history student's concentration on a specific historical event can help him/her develop a deeper knowledge and understanding of the topic. Therefore, it is important for the teacher to evaluate the effects on the student's overall learning process and encourage creative thinking (Yu et al., 2022, p. 180, 187).

Thus, the implementation of effective strategies and interventions to cope with the negative effects of rumination on student motivation can improve students' academic achievement and overall learning experience (Usán et al., 2022, pp. 126-163). The guidance of educators and psychological counselors to students on this issue can help them maintain their motivation and achieve their academic goals.

2. Impacts of Rumination on Students

Rumination can create a significant barrier to students' personal and professional development. This psychological process can cause concentration difficulties, making it difficult for students to focus on lectures and instructional materials (Griep et al., 2018, pp. 97-113). This can lead to a decrease in academic performance, test scores, and course achievement. Furthermore, constant rumination can negatively affect social interactions and group work, which can lead to social isolation and hinder the development of effective learning strategies (Agortey, 2023, pp. 16-55).

Various strategies are suggested to deal with these negative effects. Academic counseling can help students identify academic problems caused by rumination and find solutions. Time management and planning can prevent student distraction, and creating a specific learning schedule can make the learning process more efficient (Moughal et al., 2023, pp. 1-15). Mindfulness and stress management techniques can teach students to control ruminative thoughts (Koncz et al., 2022, p. 203). Family and peer support can reduce the negative effects of rumination by encouraging positive social interactions. For students with severe rumination symptoms, professional help may include further treatment methods such as psychotherapy or medication (Idoko et al., 2023, p. 156).

Tackling rumination in the educational process requires early recognition and intervention. Assistance from health professionals in identifying appropriate treatment and coping strategies can support students' personal and professional development by maximizing their learning potential (Gonçalves et al., 2023, p. 307).

2.1. The Effect of Rumination on Art Education

Rumination can have significant negative effects on creativity, attention, motivation, and meta-cognitive processes, which are essential elements of arts education (Idoko et al., 2023, p. 156). This psychological process can cause students to avoid taking artistic risks and gravitate towards safe options that inhibit the development of innovative ideas (Kay, 2023, pp. 102-105). Ruminative thoughts can reduce students' confidence in their artistic abilities and lead them towards habitual drawing techniques (Idoko et al., 2023, p. 156). Especially when drawing portraits or abstract painting, thoughts such as "this nose is too big" or "these colors are ugly" can limit student creativity and artistic expression (Koncz et al., 2022, p. 203).

Rumination can also distract students and make it difficult for them to focus, which negatively affects the quality and effectiveness of art education (Gonçalves et al., 2023, p. 307). In tasks such as still life or landscape painting, thoughts such as "this apple doesn't look realistic" or "these trees don't look natural" can limit the student's attention and creativity needed to complete the task (Agortey, 2023, pp. 16-55).

Negative effects on motivation can lead to incomplete projects, low self-esteem, and a negative learning environment (Camacho-Sánchez et al., 2022, pp. 112-124). For example, during the preparation for a competition, thoughts such as "I cannot win this competition" can prevent the student from discovering his/her creative potential and succeeding.

Rumination can also negatively affect the student's learning processes and meta-cognitive abilities (Griep et al., 2018, pp. 97-113). The student cannot reflect on his/her own learning process sufficiently and cannot create effective learning strategies. Thoughts such as "This is too complicated; I can't understand it" or "These theories are too complicated" in subjects such as perspective drawing or color theory can limit the student's in-depth knowledge of these subjects and the use of this knowledge in creative projects.

In order to deal with rumination during art education, teachers and educators need to be able to identify this phenomenon and provide students with strategies for positive thinking (Gonçalves et al., 2023, p. 307). Learning how to cope with rumination allows students to freely express their creativity and make the most of art education. This helps students develop their aesthetic sensitivity and creative skills and contributes to their personal and professional development (Zhong, 2023, pp. 36-41).

2.1.2. Effects of Rumination on Creativity

Rumination is a complex psychological process that has both negative and potentially positive effects on creativity (Yun, 2023, pp. 543-563). While creativity is defined as the ability to generate innovative thinking, problem solving, and original ideas, rumination usually occurs as a continuous looping of thoughts around specific topics or problems (Escobar & Perez, 2023, pp. 1-10). This cycle can limit creative thinking, deplete mental energy, reduce risk-taking tendency, lower self-confidence, and lead to procrastination (Xu et al., 2022, pp. 1-14).

Various strategies are suggested to cope with rumination. These strategies include limiting thoughts to a specific time period, mindfulness and meditation techniques, reframing thoughts, physical activity, and seeking professional help when necessary (Zeng et al., 2021, pp. 1-12). These techniques facilitate the awareness and control of ruminative thoughts, making it possible to focus on creative processes.

In some cases, rumination can enhance creativity by encouraging reflection and evaluating problems from different perspectives (Wang et al., 2020, pp. 1-11). This can provide emotional richness and in-depth analysis, especially in creative activities such as character development or script writing (Xu et al., 2021, pp. 1-10). Real-world examples include Steve Jobs, who used his obsession with detail to innovate in product design, J.K. Rowling, who created a complex universe through intense reflection on character development and story flow, and Vincent Van Gogh, who added a deep emotional layer to his work (Vahle-Hinz et al., 2017, pp. 315-337).

The relationship between rumination and creativity varies depending on individual differences and specific situations. It is important to develop appropriate coping strategies and approaches to utilize the potential positive effects of rumination while reducing its negative effects on creativity (Verhaeghen et al., 2014, pp. 211-218). This supports the individual's mental and emotional well-being while allowing for the full realization of creative potential.

2.1.2.1. Rumination and Creative Projects

For students working in creative disciplines such as art or design, rumination can help generate different perspectives and new ideas (Noh et al., 2022, pp. 147-166). This process can contribute to the development of creative ideas by enabling students to dive deeply into a project and think intensively about the topic (Casta et al., 2022, pp. 266-277). Teachers can encourage this type of creative rumination and show students how to organize their ideas more effectively (Alt et al., 2023, pp. 1-10).

It is important for teachers and psychologists to identify whether rumination is destructive or constructive (Zeng et al., 2021, pp. 1-12). In the case of destructive rumination, coping strategies customized to the student's thought patterns may need to be developed and intervention may need to be more immediate (Lee et al., 2020, pp. 65-85). Group work and projects can offer students the opportunity to share their ruminative thoughts and evaluate them more objectively (Bender, 2023, pp. 351-366). Parents taking an active role in this process can help students develop coping strategies and reduce the negative effects of rumination (Almulla, 2023).

Continuous monitoring and evaluation are also an important guideline. Students' tendency to rumination and its effects on their academic performance should be assessed periodically (Jha, 2016, p. 143). This multidimensional approach is critical for understanding the positive and negative effects of rumination and contributing to both the academic and emotional development of students (Jha, 2016, p. 143). In this way, educators and psychologists can develop strategies to help students maximize their creative potential while maintaining their psychological health.

2.1.3. Understanding and Managing Student Rumination in Art Education

Understanding and managing student rumination in art education are critical to fostering creativity and originality in the field. Rumination can lead to students becoming stuck around certain thoughts, which can have negative effects on learning, creativity, and motivation

(Bello et al., 2023, pp. 29-38). These negative effects include reduced creativity, loss of motivation and distraction, and can hinder students' success in art education.

Effective teaching strategies can include methods such as cognitive reframing, mindfulness and sensitivity training, group work and discussions, and diversification of artistic techniques (Gonçalves et al., 2023, p. 307). Cognitive reframing can help increase students' motivation and self-confidence by replacing negative thoughts with positive ones (Koncz et al., 2022, p. 203). Mindfulness and sensitivity training enables students to understand their emotional states and recognize and effectively manage moments of rumination (Moughal et al., 2023, pp. 1-15). Group work encourages students to step away from their own thoughts and consider different perspectives, while the diversification of artistic techniques encourages creativity and can limit the negative effects of rumination on creativity.

The negative effects of rumination and ways of identifying them include unsolved problems and states such as anxiety, social rejection, and isolation (Idoko et al., 2023, p. 156). These situations can negatively affect students' academic performance and social interactions. It is important for teachers and psychologists to determine whether rumination is destructive or constructive in order to make appropriate interventions (Agortey, 2023, pp. 16-55).

Effectively managing rumination in arts education enables students to maximize their creative potential while at the same time maintaining their psychological well-being. Effective teaching strategies and emotional awareness techniques improve students' ability to cope with ruminative thoughts and provide a more successful and satisfying experience in the arts education process (Griep et al., 2018, pp. 97-113). Adopting an initiative-taking approach by teachers and educational experts in this regard will make significant contributions to students' academic and personal development.

2.1.4. Positive and Negative Effects of Rumination in Art Education

Rumination and motivation in art education are complex and multifaceted elements that have significant effects on students' achievement and overall learning experience. Rumination, in particular, can have negative consequences such as loss of focus, low self-esteem, decreased creativity, but when used in a controlled manner, it can also have positive effects such as constructive criticism and reflection (Bello et al., 2023, pp. 29-38).

Loss of focus can cause students to struggle with the creative process when working on art projects, which negatively affects their aesthetic sensitivity and technical skills (Gonçalves et

al., 2023, p. 307). Low self-esteem can lead students to underestimate their own abilities and lose interest in artwork (Koncz et al., 2022, p. 203). Decreased creativity occurs when ruminative thoughts prevent the generation of new ideas and may cause students to avoid taking risks (Moughal et al., 2023, pp. 1-15).

However, the positive effects of rumination should not be ignored. Constructive criticism and reflection can help students evaluate and improve their work with a more critical eye (Idoko et al., 2023, p. 156). Attention and in-depth focus can enable students to think about a topic or project in more detail, contributing to the creation of more complex and rich work (Agortey, 2023, pp. 16-55).

Coping strategies and suggestions include mindfulness and reflection workshops, parent and teacher collaboration, art therapy sessions, and the use of technology (Griep et al., 2018, pp. 97-113). These strategies can help students recognize, manage, and benefit from the positive aspects of ruminative thoughts.

All things considered, effective management of rumination and motivation in art education allows students to maintain and develop their creativity and motivation. By understanding these dynamics and developing appropriate strategies, teachers, psychologists, and educational specialists can ensure that students get the most out of arts education.

In the dimension of negative effects, rumination can hinder students' creative thinking processes and getting stuck in negative thoughts can make it difficult for them to develop new and innovative ideas. This can lead to a loss of motivation in the art education process and reduce interest and participation in the lessons. Furthermore, rumination can negatively affect students' psychological health, and problems such as depression and anxiety can negatively affect their performance. Another negative effect of rumination is that it reduces students' self-confidence, which can make it difficult for them to express themselves and use their full potential when creating artworks. These negative effects of rumination in art education can lower students' overall academic and artistic achievement. Therefore, it is important for educators to develop strategies to help students cope with negative thoughts.

2.1.4.1. Coping Strategies

There are various strategies for dealing with the negative effects of rumination in art education. Mindfulness techniques can prevent students from engaging in ruminative thoughts about the past or future by allowing them to “stay in the moment” while painting (Gonçalves et

al., 2023, p. 307). This helps students to focus more on the current creative process and reduce the impact of negative thoughts.

Creative journaling provides a safe space for students to express their thoughts, ideas, and concerns (Bello et al., 2023, pp. 29-38). This process can help to recognize and overcome ruminative thoughts. By writing in their journals about their creative ideas, artistic goals and challenges, students can understand the source of rumination and develop positive solutions.

Teacher support also plays an important role in combating rumination (Koncz et al., 2022, p. 203). Teachers can help students overcome rumination by providing them with specific feedback and developing supportive motivational strategies. Positive feedback and encouragement can boost students' self-confidence and stimulate their creativity.

Group work and social support are also effective in alleviating the effects of rumination (Moughal et al., 2023, pp. 1-15). Workshops, group activities and social interactions related to the arts provide students with emotional support and can help them overcome ruminative thoughts. Social support allows students to share their experiences and learn from each other, which reduces feelings of loneliness and increases motivation.

It is also important to seek professional help for students with severe rumination symptoms (Idoko et al., 2023, p. 156). Options such as psychotherapy and medication can help to break the student's ruminative thought patterns and develop healthier thought patterns. Professional help can support the student to cope with the challenges they face during the art education process and improve their overall well-being.

2.1.5. Artistic Expression and Applications in Art Education

Artistic expression is the process by which individuals express their thoughts, feelings, experiences, and ideas through works of art. In art education, providing students with opportunities to explore their inner worlds and express them creatively contributes significantly to their emotional, cognitive, and social development (Astin, 2007, pp. 1116-1118). In this process, the management of student rumination becomes an essential component of art education practice.

Among management strategies, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques stand out (Li et al., 2022, pp. 108-109). CBT is a therapy method that helps students understand and change negative thought patterns, beliefs, and behaviors. These techniques are based on

identifying automatic thoughts, questioning negative thoughts, generating alternative thoughts, and cognitive restructuring (Fehr, 2016).

Examples of applications include mindfulness training, thought journaling, and group workshops. These techniques encourage students to recognize and question their automatic thoughts and adopt healthier thought patterns. They help students cope with their ruminative thoughts and become more creative and focused during the art education process (Zisopoulou & Varvogli, 2023, pp. 97-107).

Anxiety and stress management also plays an important role in art education practice (Agyapong et al., 2023). Practices such as debriefing and awareness-raising, controlled breathing techniques, mindfulness and meditation help students manage stress and anxiety. Artistic activities provide students with relaxation and focus on situations of stress and anxiety.

The action plan for teachers includes purposeful approaches, emotion diaries, feedback forms and group discussions (Ropp et al., 2006, pp. 87-93). These strategies allow students to cope with stress and anxiety, monitor their emotional state and evaluate their own performance. Teachers' initiative-taking and supportive role in this regard enables students to maximize their academic and creative potential in art education.

Therefore, understanding and managing student rumination in arts education supports students to better understand their emotional and cognitive processes and become more balanced and happy individuals. This allows them to get the most out of art education and express their creativity freely.

2.1.5.1. Solution Oriented Approach

Many problems encountered in art education can be related to the student's emotional and cognitive barriers. Such problems often manifest as rumination, anxiety, low self-esteem, or creative blockages (Zisopoulou & Varvogli, 2023, pp. 97-107). With these in mind, the purposeful approach enables teachers to provide students with concrete and feasible strategies to overcome such obstacles.

2.1.6. Strategies and Practices

Strategies and practices have an important place in art education to improve students' ability to cope with the challenges they face. Problem-solving workshops develop students' creative thinking and critical analysis skills by providing them with the ability to identify problems, create alternative solutions and evaluate these solutions (Fletcher & Haag, 2016, pp.

123-130). Case studies provide students with concrete examples and give them the opportunity to look at different perspectives by addressing previous student experiences and solutions (Petry et al., 2018, pp. 88-95).

Coaching and mentoring are provided one-on-one by teachers or other experts, enabling students to understand their own problems more deeply and find solutions (Roscoe, 2011, pp. 45-52). This process contributes to the personal development of the student and gives them self-confidence.

Parent collaboration ensures that the student is supported at home and the learning process is supported by the family through regular communication with parents (Petry et al., 2018, pp. 88-95). This has positive effects on the student's academic and personal development.

Classroom practices involve the teacher putting solution-oriented approaches into practice in the classroom. For example, discussing a problem encountered in a project as a class and looking for solutions provides students with teamwork and collaboration skills, as well as the opportunity to evaluate various perspectives.

These strategies and practices contribute to students' emotional, cognitive, and social development while improving their ability to cope with the challenges they face in art education. Students' acquisition of these skills enables them to make the most of art education and maximize their creative potential.

2.1.7. Measurement and Evaluation

Measuring and assessing students' progress in art education is critical for them to fully utilize their creative potential (Cohen, 2015, pp. 382-385). Successful management of this process contributes significantly to students' individual and academic development by providing them with concrete strategies for defining and solving problems (Stokrocki, 2005, pp. 15-24). Teachers' regular monitoring of students' progress increases the effectiveness of educational processes and provides the feedback needed for students to improve themselves (Pavlov, 2021, pp. 66-73).

This assessment can usually be done through methods such as projects, self-assessments, or teacher evaluations. Projects allow students to apply the concepts and skills they have learned, while self-assessments allow students to critically evaluate their own work and develop self-awareness (Pavlov, 2021, pp. 66-73). Teacher assessments, on the other hand,

provide objective feedback to students by evaluating their performance from a broader perspective (Palumbo, 2013).

Applying the purposeful approach in the classroom helps students cope with the challenges they face and encourages their creative thinking abilities. This approach enables students to learn how to identify problems and how to overcome them, thus allowing them to use their creative potential more effectively.

To summarize, measuring and assessing students' progress in arts education improves the quality of educational processes and helps students develop their individual talents to the best of their abilities. Teachers playing an initiative-taking and supportive role in this process contributes significantly to students' academic and personal development.

2.1.8. Self-Assessment Guidelines and Tools for Students

Self-assessment and self-reflection are important tools that help students gain a deeper understanding of their personal and academic development (Темербекова & Байкунакова, 2020, pp. 16-21). These processes provide students with the opportunity to critically evaluate their own work, thoughts, and feelings, thus allowing them to gain greater awareness of themselves and more effectively direct their learning processes. Art education offers an ideal environment where these processes help students develop not only their technical skills, but also their emotional and cognitive abilities.

Teachers can offer a variety of guidelines and tools to encourage self-assessment and self-reflection. These tools help students to objectively evaluate their own work, identify their strengths and areas for improvement, and see whether they are making progress in achieving their learning goals (Темербекова & Байкунакова, 2020, pp. 16-21). Teachers can also use tools such as reflexive journals or portfolios that allow students to express their experiences, successes, and challenges in writing.

Self-assessment and self-reflection processes enable students to play a more active role in their own learning process and strengthen their sense of self-efficacy. These processes give students more control over their own work and encourage them to continuously improve. It also helps students to understand their own thinking and emotional processes, which contributes to them becoming more empathetic, self-aware, and critical thinkers.

Therefore, self-assessment and self-reflection processes contribute significantly to students' individual and academic development in art education. Providing teachers with

appropriate guidelines and tools to support these processes allows students to realize their potential and make the most of art education. Journaling, where students write down their thoughts, feelings and what they have learned after each lesson, helping them to keep track of their own progress; portfolio work, where students regularly bring their work together and see their progress over time; group discussions, where students discuss their work with classmates and gain different perspectives; self-assessment forms that help students evaluate their own work according to specific criteria; mentoring and counseling that guides students through individual counseling sessions; and regular feedback sessions that help students evaluate their performance through regular feedback sessions, all contribute to students' individual and academic development by supporting self-evaluation and self-reflection processes in art education. Teachers' effective management of these processes enables students to realize their potential in the best way possible and gain maximum benefit from art education.

In terms of guidelines, self-assessment and self-reflection processes are important tools in art education that enable students to know themselves better and contribute to their personal and academic development (Mamvuto & Kangai, 2021, pp. 1-9). These processes help students to evaluate their experiences in lessons or projects in depth and identify their strengths and areas for improvement.

Personal journaling offers students the opportunity to write about their experiences, successes, and challenges at the end of each lesson or on a weekly basis (Kawai, 2021, pp. 1-7). This allows students to ask themselves what went well, what did not go well, and what they would like to change in the future.

Goal setting and tracking involves students recording the personal goals they set at the beginning of the semester or project and the steps they will take to achieve them (Mayer et al., 2019). This method helps students systematically track their progress and increase their motivation.

Constructive criticism and feedback encourage students to ask themselves constructive questions when reviewing their artwork or projects and to objectively evaluate the strengths and weaknesses of their work (Темербекова & Байкунакова, 2020, pp. 16-21). Visual self-reflection, on the other hand, allows students to express their feelings and thoughts in a visual way, for example, by drawing an "emotion map" (Kay, 2023, pp. 102-105).

2.1.9. Analysis of Cases

Self-assessment and self-reflection processes are important tools that help students gain a deeper understanding of their art education experiences and support their personal and academic development (Mamvuto & Kangai, 2021, pp. 1-9). These processes provide students with the opportunity to critically evaluate their own work, experiences, thoughts, and feelings. In this way, students gain more awareness about themselves and can direct their learning processes more effectively (Mannion, 2022, pp. 411-423).

Guidelines for students include various techniques such as personal journaling, goal setting and tracking, constructive criticism, and feedback (Dutta et al., 2023, pp. 35-46). These techniques help students to express their own experiences in writing, identify their strengths and areas for improvement, and assess whether they have achieved their own learning goals. Visual self-reflection allows students to express their feelings and thoughts in a visual way, thus allowing them to explore their creativity in a different way (Harris et al., 2023, pp. 672-685).

Tools used include self-assessment questionnaires, e-portfolios, peer assessment and mobile applications (Kay, 2023, pp. 102-105). These tools allow students to assess their own skills and feelings in a more objective and systematic way. E-portfolios help students to gather their own artifacts and projects and observe their development in a chronological order (Kroiče, 2015, p. 93).

In a study conducted by Kay (2023), students were enabled to evaluate their self-reflection processes by using journaling method. It was observed that 75% of the students gained a deeper awareness and increased their creativity in art education when they expressed their thoughts and feelings in writing. Moreover, 80% of the students who used the self-assessment questionnaires reported that they were able to better identify their strengths and weaknesses and to direct their learning process more effectively (Kay, 2023, pp. 102-105).

In another study conducted by Kroiče (2015), it was observed that the use of e-portfolios helped students to monitor their development processes more regularly and systematically. 85% of the students stated that thanks to e-portfolios, they could see their progress in art projects more clearly and this increased their motivation (Kroiče, 2015, p. 93).

In his case studies, Jang (2023) reported that self-assessment and peer assessment methods were effective in dealing with rumination during art education. 70% of the students stated that they reduced the impact of negative thoughts and became more successful in art

education thanks to the constructive feedback they received from their peers (Jang, 2023, pp., 767-788).

Therefore, self-assessment and self-reflection processes contribute to students' self-awareness, awareness, and personal development in art education (Ankyiah & Bamfo, 2023, pp. 106-116). Providing teachers with appropriate guidelines and tools in this process enables students to make the most of these processes and allows them to gain maximum benefit from art education.

2.1.10. Long Term Strategies

The evolution of art has made a significant contribution to the development of the modern world. Art has offered new perspectives to people by differentiating, creating new meaning structures, and changing its functionality (Özdal, 2023, pp. 11-21). Therefore, the implementation of long-term strategies to help students cope with their ruminative thoughts in art education allows students to both maintain their creativity and support their overall mental health (Kofi Armah et al., 2022, p. 390). In this process, a variety of methods come to the fore, such as collaborating with a school psychologist or counselor, providing parent education, and offering continuous follow-up and feedback.

Collaboration with a school psychologist or counselor provides a professional perspective and guidance for students to deal effectively with their ruminative thoughts (Levy, 2023, p. 12). This collaboration can offer students support such as individual or group therapy, workshops, and stress management techniques.

Parent education is also an important part of this process. Informing parents about rumination and the challenges their children may face creates a supportive environment at home and enables students to apply the strategies they learn at school at home (Yuda et al., 2022, p. 183).

Ongoing follow-up and feedback involve regular monitoring of students' progress and providing them with structured feedback (Mendoza, 2023, p. 15). This helps students to see their own progress and increase their motivation.

Adopting a multifaceted and comprehensive approach to dealing with student rumination in art education contributes to both the academic and personal development of students (Amelia et al., 2023, p. 318). Collaboration between teachers, psychological counselors,

and parents provides students with a comprehensive support network and enables them to get the most out of art education.

3. Conclusions and Recommendations

This study was conducted using a literature review and analytical approach by examining the effects of ruminative thought processes on students' motivation and academic performance in the field of art education.

The findings emphasize that educators and field experts should develop initiative-taking interventions and strategies to address the negative effects of ruminative thoughts on students' motivation and overall performance. Developing students' skills to recognize and manage their ruminative thoughts plays an important role in increasing their motivation and improving their overall performance. Accordingly, the importance of awareness trainings and individual counseling services are emphasized. The content and pedagogical approaches of art education programs should be reorganized to minimize ruminative thinking patterns.

It is emphasized that educators and field experts should develop initiative-taking interventions and strategies to address the negative effects of ruminative thoughts on students' motivation and overall performance. These interventions may include equipping students with the skills to recognize and manage their ruminative thoughts and adjusting the content and pedagogical approaches of art education programs to minimize such thought patterns.

Furthermore, this study sets the direction for future research to gain a more detailed understanding of the interactions and dynamics of rumination within arts education. The interaction of rumination with other factors such as self-regulation skills, social support mechanisms, and academic self-efficacy perception may help us better understand its effects on student motivation and achievement.

Therefore, this study provides valuable information that allows educators, psychologists, and other relevant professionals to develop more informed and strategic approaches to support students' motivation and creativity in the field of art education. Designing and adapting curricula and teaching methodologies to consider students' psychological needs and challenges can positively impact student achievement and overall well-being. This research constitutes an important step in deepening our understanding of the relationships between arts education and student motivation and provides a solid foundation for future research in this area.

CONFLICT OF INTEREST STATEMENT

The author declares that there is no conflict of interest in this study.

RESEARCH AND PUBLICATION ETHICS STATEMENT

The author declares that research and publication ethics are followed in this study.

AUTHOR LIABILITY STATEMENT

The author declares that he has done every step of this work himself.



Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi
Cilt 9, Sayı 2, 170 - 218

<https://doi.org/10.29250/sead.1431500>

Gönderilme Tarihi: 04.02.2024

Makale Türü: Derleme

Kabul Tarihi: 23.06.2024

Sanat Eğitiminde Ruminasyonun Genel Öğrenci Motivasyonuna Yansıması

Mehmet Akif ÖZDAL, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, mehmetakfozdl@gmail.com, 0000-0003-3148-8988

Özet: Bu araştırma, sanat eğitimi alanındaki genel öğrenci profili motivasyonu üzerinde ruminasyonun etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. Ruminasyon, bireylerin aynı düşünceleri veya sorunları sürekli olarak zihinlerinde tekrar etme eğilimi olarak tanımlanır ve genellikle olumsuz psikolojik sonuçlar doğurur. Çalışmada yapılan literatür taramasına göre, yüksek ruminasyon seviyelerine sahip genel öğrenci profillerinin yaratıcı süreçlere devam etme, dikkatlerini koruma ve öğrenme süreçlerine aktif olarak katılma konularında zorluklar yaşadığını ortaya koymaktadır. Araştırmanın metodolojisi, literatür taraması ve mantıksal akıl yürütme süreçlerini içermektedir. Literatür taraması, ruminasyonun psikolojik etkileri ve bireylerin duygusal ve bilişsel işleyişi üzerindeki potansiyel etkilerini teorik bir çerçevede ele alırken, mantıksal akıl yürütme tekniği ile ruminasyon, sanat eğitimi ve genel öğrenci motivasyonu arasındaki ilişkileri detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Bu çok yönlü yaklaşım, ruminasyon ve öğrenci motivasyonu arasındaki etkileşimlerin daha derin bir anlayışını sağlamayı amaçlamaktadır. Araştırmanın bulguları, özellikle sanat eğitimi bağlamında ruminasyonun genel öğrenci motivasyonu üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamakta ve eğitimciler ile uzmanlar için etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesinin önemini işaret etmektedir. Önerilen stratejiler, genel profildeki öğrencilere ruminatif düşünce kalıplarını tanıma ve yönetme becerileri kazandırmayı ve sanat eğitimi programlarının içeriğini ve yöntemlerini ruminatif düşünceleri azaltacak şekilde düzenlemeyi içermektedir. Bu kapsamda yapılan araştırma, sanat eğitimi ve genel profildeki öğrenci motivasyonu arasındaki psikolojik dinamiklere dair değerli katkılar sunmakta ve bu alandaki gelecek araştırmalar için sağlam bir temel oluşturmaktadır, aynı zamanda eğitimcilerin, genel öğrenci düzeylerinin motivasyonunu artırmada ruminasyonun rolünü daha iyi anlamalarına ve ele almalarına yardımcı olmaktadır. Bir diğer açıdan ise, eğitimciler ve psikologlar için değerli bilgiler sunarak, sanat eğitimi ve öğrenci motivasyonu arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak ve desteklemek için önemli bir kaynak olması öngörülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Ruminasyon, Sanat eğitimi, Öğrenci, Motivasyon, Psikoloji.

1. Giriş

Ruminasyon, bilişsel ve klinik psikolojide öne çıkan bir kavram olarak, bireyin aynı sorun, durum veya duygular üzerinde sürekli ve tekrarlayıcı bir şekilde düşünmesiyle karakterize edilen bir zihinsel süreçtir (Tu, 2022, s. 1-2). Bu süreç, genellikle kişinin geçmişteki hatalar, eksiklikler veya başarısızlıklar üzerine yoğunlaşmasını içerir ve kişisel rahatsızlık yaratabilir. Ruminatif düşünme, problem çözmeyle karıştırılmamalıdır, çünkü problem çözme aktif ve çözüm odaklıyken, ruminasyon daha çok pasif bir durumda kalarak çözüm üretmeye yönelik değildir. Bu, depresyonun hem bir belirtisi hem de bir tetikleyicisi olarak işlev görebilir, yani depresyon belirtileri gösteren bir birey, ruminatif düşüncelerin etkisiyle durumunun daha da kötüleşebileceği bir süreç içerisine girebilir (Tu, 2022, s. 1-2).

Ruminasyon, farklı formlarda ortaya çıkabilir, depresif ruminasyon, anksiyete ruminasyonu, obsesif ruminasyon, sosyal ruminasyon ve travmatik ruminasyon gibi. Her bir tür, özgün psikolojik süreçleri ve sonuçları yansıtarak, bireyin zihinsel sağlığı üzerinde önemli etkilere sahiptir (Choi & Miyamoto, 2023, s. 1215). Örneğin, depresif ruminasyon, bireyin geçmişteki olumsuz deneyimleri üzerinde sürekli düşünmesini ve mevcut depresif durumunun derinleşmesine yol açabilir. Anksiyete ruminasyonu, gelecekle ilgili olumsuz senaryolar üzerine yoğunlaşırken, obsesif ruminasyon obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkilidir ve zorlayıcı düşüncelerin sürekli işlenmesini içerir. Sosyal ruminasyon, sosyal etkileşimler ve ilişkiler hakkında endişeli düşünceleri, travmatik ruminasyon ise travmatik olayların tekrar tekrar gözden geçirilmesini ifade eder (Choi & Miyamoto, 2023, s. 1215).

Ruminasyonun üstesinden gelmek için çeşitli tedavi yöntemleri, özellikle bilişsel davranışçı terapi ve ilaç tedavisi gibi yaklaşımlar önerilmektedir. Ancak, her bireyin farklı olduğunu ve en uygun tedavi yaklaşımının kişiden kişiye değişkenlik gösterebileceği göz önünde bulundurulmalıdır (McCarrick ve diğerleri, 2021., s. 3-4). Ruminasyon ve bununla ilişkili psikolojik rahatsızlıkların detaylı bir şekilde incelenmesi, etkili tedavi yaklaşımlarının geliştirilmesi için hayati öneme sahiptir (McCarrick ve diğerleri, 2021., s. 3-4). Bu, psikolojik rahatsızlıkların anlaşılmasını ve tedavi edilmesini kolaylaştırırken, bireyin zihinsel sağlığı üzerindeki etkileri konusunda da derinlemesine bir anlayış sağlar.

1.1. Ruminasyon

Ruminasyon, bireyin sürekli olarak olumsuz düşüncelere ve duygulara odaklanmasıyla karakterize edilen bir zihinsel süreçtir ve bu durum, çeşitli psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir (Tu, 2022, s. 1-2). Duygusal yüklenme ve psikopatolojinin yükselmesi,

ruminasyonun bireyler üzerindeki en belirgin etkilerinden biridir (McCarrick ve diğerleri, 2021, s. 3-4). Sürekli negatif düşünce akışı, depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik rahatsızlıkların kötüleşmesine neden olabilir, böylece bireyin günlük işlevselliğini ve yaşam kalitesini önemli ölçüde etkiler.

Ruminatif düşünceler aynı zamanda problem çözme yeteneğinin azalmasına yol açabilir. Birey, mevcut sorunlarına objektif çözümler üretmekte zorlanır ve bu da problemlerin büyümesine ve çözülmesinin daha da zorlaşmasına neden olur (Tsai ve diğerleri, 2021, s. 1558). Sosyal ilişkiler üzerindeki etkisi de göz ardı edilemez, sürekli negatif düşünce akışı sosyal izolasyona, ilişkilerin bozulmasına ve yalnızlık hissinin artmasına sebep olabilir (Lanciano ve diğerleri, 2022, s. 265).

Ruminasyon, sağlıklı başa çıkma stratejilerinin bozulmasına da neden olabilir, bu da bireyin olumsuz duygusal durumlarla başa çıkabilmesi için gereken zihinsel enerjiyi tüketir ve duygusal dengesizliklere yol açar (Nayman ve diğerleri, 2023, s. 170). Buna ek olarak, konsantrasyon ve dikkat üzerindeki olumsuz etkileri, akademik ve iş yaşamındaki performansı ciddi şekilde etkileyebilir (Heidari ve diğerleri, 2023, s. 10). Ruminatif düşüncelerin sürekli olarak işlenmesi, bireyin özsaygısının düşmesine ve kendine yönelik olumsuz algıların artmasına neden olabilir (Choi & Miyamoto, 2023, s. 1215).

Depresyon ile olan ilişkisi özellikle dikkate değerdir, ruminasyon, depresyonun tetikleyicisi veya alevlendirici faktörü olabilir. Bireyin sürekli olarak olumsuz olayları düşünmesi, depresyon riskini artırabilir ve yaşam kalitesini düşürebilir (Tu, 2022, s. 1-2). Ruminatif düşünceler aynı zamanda bilişsel işlevleri, özellikle dikkat ve problem çözme kapasitesini olumsuz etkileyebilir (McCarrick ve diğerleri, 2021, s. 3-4). Bu durum, bireyin pratik çözümleri gözden kaçırmaya ve zihinsel kapasitesinin sınırlanmasına neden olabilir.

Fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkiler de göz ardı edilmemelidir. Ruminasyon, uykusuzluk, yorgunluk ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir (Tsai ve diğerleri, 2021, s. 1558). Bu etkiler, bireyin genel sağlığını ve günlük işlevlerini ciddi şekilde bozabilir. Özetle, ruminasyonun etkileri, bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlığını geniş bir yelpazede etkileyebilir ve bu durum, bireyin genel yaşam kalitesi üzerinde ciddi sonuçlara yol açabilir (Lanciano ve diğerleri, 2022, s. 265). Bu nedenle, ruminasyonun anlaşılması ve yönetilmesi, psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde önemli bir bileşendir.

1.2. Ruminasyonun Etkileri

Ruminasyon, bireylerin zihinsel sağlığı ve öğrenme süreçleri üzerinde hem olumsuz hem de potansiyel olarak olumlu etkilere sahip olabilir (Nayman ve diğerleri, 2023, s. 170). Olumsuz etkileri arasında bellek sorunları, motivasyon eksikliği, yüksek stres seviyeleri, sosyal etkileşimde zorluklar ve dikkat dağılması yer alır (Buthmann ve diğerleri, 2015, s. 1-14). Sürekli aynı düşünceler üzerinde yoğunlaşmak, yeni bilgilerin hafızada saklanmasını ve işlenmesini zorlaştırabilir, bu da belleğin verimliliğini ve kapasitesini azaltır (Du ve diğerleri, 2022, s. 775). Ayrıca, ruminasyon öğrenme süreçlerine karşı genel bir isteksizlik yaratabilir ve içsel motivasyonun azalmasına neden olabilir (Friesen ve diğerleri, 2022, s. 212-327). Stres seviyelerinin artması, öğrenme ve problem çözme yeteneklerini olumsuz etkileyebilir ve grup çalışmaları veya takım projelerinde iş birliği yapma yeteneğini kısıtlayabilir (Maddock ve diğerleri, 2022, s. 2760-2777). Dikkat dağılması da öğrenme sürecinde önemli bir engel teşkil edebilir.

Buna karşılık, ruminasyon bazı durumlarda derinlemesine düşünmeyi ve problem çözümü teşvik edebilir, bu da bireyin analitik düşünme yeteneklerini ve karmaşık problemlerle başa çıkma becerilerini geliştirebilir (Zhong, 2023, s. 36-41). Başa çıkma stratejileri olarak, zaman yönetimi, etkili not alma, yardım, destek, fiziksel aktivite gibi yöntemler önerilmektedir. Zaman yönetimi, bireylerin öğrenme süreçlerini planlamalarına ve daha etkili olmalarına yardımcı olabilir. Etkili not alma, ders içeriklerini daha iyi anlamayı ve konsantre olmayı sağlar. Eğitim koçları, öğretmenler veya akranlarla iş birliği, öğrenme süreçlerine daha etkin katılımı teşvik edebilir. Fiziksel aktivite ise stres seviyelerini azaltabilir ve konsantrasyonu artırabilir.

Ruminasyon ayrıca motivasyon ve öz-yeterlilik gibi duygusal süreçleri etkileyebilir. Olumsuz düşüncelerin tekrarlanması, öğrenme süreçlerine yönelik motivasyonu azaltabilir ve bireylerin kendilerine olan güvenini zedeleyebilir (Maddock ve diğerleri, 2022, s. 2760-2777). Bu, öğrenme stratejilerinin değerlendirilmesi ve düzenlenmesi gibi meta kognitif süreçleri de olumsuz etkileyebilir.

Bu kapsamda, ruminasyonun etkileri karmaşıktır ve öğrenme süreçlerine hem olumsuz hem de olumlu etkilerde bulunabilir. Eğitimcilerin ve psikologların, ruminasyonun etkilerini anlamaları ve öğrenme stratejilerini buna göre ayarlamaları, öğrencilerin öğrenme potansiyellerini maksimize etmelerine yardımcı olabilir.

Dolayısıyla, Ruminasyonun psikolojik açıdan, depresyon, anksiyete ve stres bozuklukları gibi duygusal rahatsızlıklarla sıkça ilişkilendirilir ve bu durumların şiddetini artırabilir (Ford, 2023,

s. 308, 316). Bu sürekli negatif düşünce döngüsü, bireylerin problem çözme becerilerini zayıflatabilir, sorunların kronikleşmesine yol açabilir ve bireyin özsaygısını düşürebilir (Koh, 2022, s. 221,275). Bu, sosyal ilişkiler üzerinde de olumsuz bir etki yaratarak, bireyin sosyal etkileşimlerdeki başarısını ve sosyal bağlarını zedeleyebilir (Williams ve diğerleri, 2019, s. 304,327).

Fizyolojik olarak, ruminasyonun etkileri uyku kalitesinin bozulmasına, yorgunluğa ve genel sağlık seviyesinin düşmesine kadar uzanabilir (Zoccola ve diğerleri, 2008, s. 661–667). Bu durum, bireyin günlük enerji seviyelerini ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Ruminasyon ayrıca, içsel stres yaratarak bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve bireyin hastalıklara karşı daha savunmasız hale gelmesine neden olabilir (Larsen & Christenfeld, 2009, s. 79-82). Kardiyovasküler sağlık üzerindeki potansiyel etkileri de göz ardı edilemez, ruminasyon, kardiyovasküler hastalıklar için bir risk faktörü oluşturabilir ve kan basıncı ile kalp hızında artışa yol açabilir (Chun ve diğerleri, 2022, s. 59,84).

Bu geniş kapsamlı etkiler, ruminasyonun sadece bireyin zihinsel sağlığını değil, aynı zamanda fiziksel sağlığını da ciddi şekilde etkileyebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, ruminasyonun tanınması, anlaşılması ve üzerinde çalışılması, bireylerin genel sağlığını ve yaşam kalitesini iyileştirmek için kritik öneme sahiptir. Ruminasyon ile başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi ve uygulanması, bu zararlı etkileri azaltmada ve bireylerin daha sağlıklı zihinsel ve fiziksel yaşam sürdürebilmelerinde önemli bir rol oynayabilir.

1.3. Nasıl Başa Çıkılır?

Ruminasyon ile etkili bir şekilde başa çıkmak, bireyin zihinsel ve duygusal refahını artırmanın hayati bir parçasıdır. Bu süreç, bireyin duygusal farkındalığını artırmak, meditasyon ve zihinfulness gibi uygulamalardan yararlanmak, profesyonel yardım aramak ve günlük aktiviteleri değiştirerek dikkatini başka yönler çekmek gibi çeşitli stratejileri içerir (Williams ve diğerleri, 2023, s. 76-98).

Duygusal farkındalık, ruminasyonun temelinde yatan duygusal tetikleyicileri anlamak ve bu duygulara daha uygun yanıtlar vermek için önemlidir (Chauhan ve diğerleri, 2023, s. 272–281). Düşüncelerin yazılı olarak ifade edilmesi, kişisel deneyimlerin daha objektif bir perspektiften değerlendirilmesine olanak tanır, bu da bireyin düşünce ve duyguları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmasını sağlar (Gannon ve diğerleri, 2023, s. 114-163).

Meditasyon ve zihinfuiness uygulamaları, bireyin anlık deneyimlere odaklanmasına yardımcı olarak ruminatif düşünce döngülerini kırabilir (Gannon ve diğerleri, 2023, s. 114-163). Basit nefes alıp verme teknikleri ve düşünce ile duyguları yargısızca kabul etme pratiği, duygusal rahatlama sağlayarak ruminasyonu azaltabilir (Rosenbaum ve diğerleri, 2022, s. 889-901).

Profesyonel yardım da ruminasyonla mücadelede kritik bir rol oynar. Kognitif Davranışçı Terapi (KDT), olumsuz düşünce kalıplarını tanıma ve değiştirme üzerine kuruludur ve ruminasyonla başa çıkmada oldukça etkilidir (Özönder Ünal & Ordu, 2023, s. 96-112). İlaç tedavisi, özellikle antidepresanlar ve anksiyete ilaçları, semptomların kontrol altına alınmasında yardımcı olabilir, ancak her zaman bir sağlık uzmanının rehberliğinde uygulanmalıdır (Yu & Zhao, 2023, s. 58-74).

Aktivite değişikliği de ruminasyon ile başa çıkmada önemli bir faktördür. Fiziksel egzersiz, endorfin salınımını artırarak ve genel duygusal iyilik hali sağlayarak ruminasyonu azaltabilir (Koh, 2022, s. 221,275). Sosyal destek, duygusal desteği artırır ve negatif düşüncelerden dikkati dağıtabilir. Yaratıcı faaliyetlere katılmak, özellikle resim, müzik ve yazı, bireyin duygusal ifadesine ve ruminasyon döngülerinden çıkmasına yardımcı olabilir (Zhong, 2023, s. 36-41).

Bu stratejilerin her biri, ruminasyonun üstesinden gelmeye ve bireyin genel zihinsel sağlığını iyileştirmeye yönelik bütüncül bir yaklaşımın parçasıdır. Bireyin ihtiyaçlarına ve yaşam tarzına uygun stratejilerin seçilmesi ve uygulanması, bu sürecin başarısında önemli bir faktördür.

1.4. Ruminasyonun Öğrenci Motivasyonu Üzerine Etkisi

Öğrenci motivasyonu, akademik performans ve öğrenme deneyimleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olup, çeşitli psikolojik faktörlerle şekillenir. Ruminasyon, yani sürekli olarak aynı düşüncelerin zihinde dolaşımı, öğrenci motivasyonunu ciddi şekilde etkileyebilir (Sun, 2014, s. 80-89.). Bu durum, mental yükü ve çalışma belleğinin üzerindeki baskıyı artırır, yaratıcılık ve problem çözme yeteneklerini baskılar, gelecek kaygısını tetikler, psikolojik sağlığı zayıflatır ve prokrastinasyonu teşvik eder (Bolkan ve diğerleri, 2016, s. 129-148).

Ruminasyonla başa çıkma stratejileri arasında zaman sınırlamaları koymak, mindfulness ve meditasyon teknikleri, düşünceleri yeniden çerçevelemek, fiziksel aktivite ve gerekirse profesyonel yardım almak bulunur (Meng & Hu, 2023, s. 308, 316). Bu stratejiler, öğrencilerin ruminatif düşüncelerin farkına varmasına ve bu düşüncelerle daha etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olabilir. Özellikle hedef belirleme ve takip, aktivite değişikliği ve odak, bilişsel davranışçı terapi, duygusal zeka eğitimi ve ebeveyn ve öğretmen desteği gibi yöntemler,

öğrencilerin motivasyonunu yeniden kazanmalarına ve öğrenme süreçlerine daha etkili bir şekilde katılmalarına olanak tanır (Camacho-Sánchez ve diğerleri, 2022, s. 112-124).

Ruminasyon ve prokrastinasyon arasındaki ilişki, öğrencilerin sınavlara veya projelere hazırlanma süreçlerinde özellikle belirgindir (Solanki & Xu, 2018, s. 801–835). Örneğin, bir öğrenci yaklaşan bir matematik sınavı nedeniyle endişeleniyorsa, bu endişe ruminasyon yoluyla artabilir ve çalışmayı ertelemeye yol açabilir. Bu durumda, öğrenciye düşüncelerinin farkına varmaları ve zaman yönetimi becerilerini geliştirmeleri konusunda yardımcı olmak faydalı olacaktır (Malik ve diğerleri, 2020, s. 403–415).

Diğer yandan, ruminasyon bazı durumlarda derin öğrenmeye katkıda bulunabilir (Handoyo, 2018, s. 106–118). Örneğin, bir tarih öğrencisinin belirli bir tarihi olay üzerinde yoğunlaşması, konu hakkında daha derin bir bilgi ve anlayış geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu durumda, öğretmenin öğrencinin genel öğrenme süreci üzerindeki etkileri değerlendirmesi ve yaratıcı düşünceyi teşvik etmesi önemlidir (Yu ve diğerleri, 2022, s. 180–187).

Bu kapsamda, ruminasyonun öğrenci motivasyonu üzerindeki olumsuz etkileriyle başa çıkmak için etkili stratejilerin ve müdahalelerin uygulanması, öğrencilerin akademik başarısını ve genel öğrenme deneyimlerini iyileştirebilir (Usán ve diğerleri, 2022, s. 126-163). Eğitimcilerin ve psikolojik danışmanların bu konuda öğrencilere rehberlik etmesi, onların motivasyonunu korumalarına ve akademik hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olabilir.

2. Ruminasyonun Öğrenci Üzerindeki Etkisi

Ruminasyonun eğitime etkisi, öğrencilerin kişisel ve profesyonel gelişiminde önemli bir engel oluşturabilir. Bu psikolojik süreç, öğrencilerin ders anlatımlarına ve öğretici materyallere odaklanmasını zorlaştırarak konsantrasyon güçlüğüne sebep olabilir (Griep ve diğerleri, 2018, s. 97-113). Bu durum, akademik performansın düşmesine, test skorlarının ve ders başarılarının azalmasına yol açabilir. Ayrıca, sürekli ruminasyon sosyal etkileşimleri ve grup çalışmalarını olumsuz etkileyebilir, bu da öğrencinin sosyal izolasyona itilmesine ve etkili öğrenme stratejilerinin geliştirilmesinin engellenmesine neden olabilir (Agortey, 2023, s. 16-55).

Bu olumsuz etkilerle başa çıkmak için çeşitli stratejiler önerilmektedir. Akademik danışmanlık, öğrencilerin ruminasyonun neden olduğu akademik sorunları tanımlamalarına ve çözüm yolları bulmalarına yardımcı olabilir. Zaman yönetimi ve planlama, öğrencinin dikkatinin dağılmasını önleyebilir ve belirli bir öğrenme programı oluşturmak, öğrenme sürecini daha verimli hale getirebilir (Moughal ve diğerleri, 2023, s. 1-15). Mindfulness ve stres yönetimi

teknikleri, öğrencilere ruminatif düşünceleri kontrol etmeyi öğretebilir (Koncz ve diğerleri, 2022, s. 203). Aile ve akran desteği, olumlu sosyal etkileşimlerin teşvik edilmesiyle ruminasyonun olumsuz etkilerini azaltabilir. Ağır ruminasyon belirtileri gösteren öğrenciler için profesyonel yardım, psikoterapi veya ilaç tedavisi gibi ileri tedavi yöntemlerini içerebilir (Idoko ve diğerleri, 2023, s. 156).

Eğitim sürecinde ruminasyonla mücadele etmek, bu sorunun erken tanınmasını ve müdahalesini gerektirir. Uygun tedavi ve başa çıkma stratejilerinin belirlenmesinde profesyonel sağlık uzmanlarından yardım almak, öğrencilerin öğrenme potansiyellerini en üst düzeye çıkararak kişisel ve profesyonel gelişimlerini destekleyebilir (Gonçalves ve diğerleri, 2023, s. 307).

2.1. Ruminasyonun Sanat Eğitimine Etkisi

Ruminasyon, sanat eğitiminin temel unsurları olan yaratıcılık, dikkat, motivasyon ve meta kognitif süreçler üzerinde önemli olumsuz etkilere sahip olabilir (Idoko ve diğerleri, 2023, s. 156). Bu psikolojik süreç, öğrencilerin sanatsal riskler almaktan kaçınmalarına ve yenilikçi fikirlerin geliştirilmesini engelleyen güvenli seçeneklere yönelmelerine neden olabilir (Kay, 2023, s. 102-105). Ruminatif düşünceler, öğrencilerin sanatsal yeteneklerine olan güvenini azaltabilir ve onları alışılmış çizim tekniklerine yönlendirebilir (Idoko ve diğerleri, 2023, s. 156). Özellikle portre çizimi veya soyut resim yaparken, "bu burun çok büyük" veya "bu renkler çirkin" gibi düşünceler, öğrencinin yaratıcılığını ve sanatsal ifadesini sınırlayabilir (Koncz ve diğerleri, 2022, s. 203).

Ruminasyon ayrıca öğrencilerin dikkatini dağıtabilir ve odaklanmalarını zorlaştırabilir, bu da sanat eğitimindeki kalite ve etkinliği olumsuz etkiler (Gonçalves ve diğerleri, 2023, s. 307). Natürmort çalışması veya manzara resmi gibi görevlerde, "bu elma gerçekçi görünmüyor" veya "bu ağaçlar doğal görünmüyor" gibi düşünceler, öğrencinin görevi tamamlamak için gereken dikkati ve yaratıcılığı sınırlayabilir (Agortey, 2023, s. 16-55).

Motivasyon üzerindeki olumsuz etkiler, tamamlanmamış projeler, düşük özgüven ve negatif bir öğrenme ortamına yol açabilir (Camacho-Sánchez ve diğerleri, 2022, s. 112-124). Örneğin, bir yarışma hazırlığı sırasında "ben bu yarışmayı kazanamam" gibi düşünceler, öğrencinin yaratıcı potansiyelini keşfetmesini ve başarılı olmasını engelleyebilir.

Ruminasyon, öğrencinin öğrenme süreçlerini ve meta kognitif yeteneklerini de olumsuz etkileyebilir (Griep ve diğerleri, 2018, s. 97-113). Öğrenci, kendi öğrenme süreci üzerinde yeterince düşünemez ve etkili öğrenme stratejileri oluşturamaz. Perspektif çizimi veya renk

teorisi gibi konularda "bu çok karmaşık, ben anlayamam" veya "bu teoriler çok karmaşık" gibi düşünceler, öğrencinin bu konularda derinlemesine bilgi sahibi olmasını ve yaratıcı projelerde bu bilgiyi kullanmasını sınırlandırabilir.

Sanat eğitimi sırasında ruminasyonla başa çıkmak için öğretmenlerin ve eğitimcilerin bu olguyu tanımlayabilmesi ve öğrencilere olumlu düşüncelerini sağlayacak stratejiler sunması gerekmektedir (Gonçalves ve diğerleri, 2023, s. 307). Öğrencilerin ruminasyonla başa çıkma yöntemlerini öğrenmeleri, onların yaratıcılıklarını serbestçe ifade etmelerine ve sanat eğitiminden en iyi şekilde yararlanmalarına olanak tanır. Bu, öğrencilerin estetik duyarlılıklarını ve yaratıcı becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur ve kişisel ve profesyonel gelişimlerine katkıda bulunur (Zhong, 2023, s. 36-41).

2.1.2. Ruminasyonun Yaratıcılık Üzerindeki Etkileri

Ruminasyon, yaratıcılık üzerinde hem olumsuz hem de potansiyel olarak olumlu etkileri olan karmaşık bir psikolojik süreçtir (Yun, 2023, s. 543-563). Yaratıcılık, yenilikçi düşünce üretme, problem çözme ve özgün fikirler oluşturma yeteneği olarak tanımlanırken, ruminasyon genellikle düşüncelerin belirli konular veya sorunlar etrafında sürekli döngüye girmesi şeklinde ortaya çıkar (Escobar & Perez, 2023, s. 1-10). Bu döngü, yaratıcı düşünmeyi kısıtlayabilir, mental enerjiyi tüketebilir, risk alma eğilimini azaltabilir, özgüveni düşürebilir ve prokrastinasyona yol açabilir (Xu ve diğerleri, 2022, s. 1-14).

Yaratıcılığı olumsuz etkileyen ruminasyonla başa çıkmak için çeşitli stratejiler önerilmektedir. Düşüncelerin belirli bir zaman dilimine sınırlandırılması, mindfulness ve meditasyon teknikleri, düşüncelerin yeniden çerçevelenmesi, fiziksel aktivite ve gerektiğinde profesyonel yardım almak bu stratejiler arasındadır (Zeng ve diğerleri, 2021, s. 1-12). Bu teknikler, ruminatif düşüncelerin farkına varılmasını ve kontrol altına alınmasını kolaylaştırarak yaratıcı süreçlere odaklanmayı mümkün kılar.

Bazı durumlarda, ruminasyon derinlemesine düşünmeyi ve farklı açılardan problemleri değerlendirmeyi teşvik ederek yaratıcılığı artırabilir (Wang ve diğerleri, 2020, s. 1-11). Bu, özellikle karakter gelişimi veya senaryo yazımı gibi yaratıcı faaliyetlerde emosyonel zenginlik ve derinlemesine analiz sağlayabilir (Xu ve diğerleri, 2021, s. 1-10). Gerçek dünya örnekleri arasında, detaylara olan takıntısını ürün tasarımındaki yenilikler için kullanan Steve Jobs, karakter gelişimleri ve hikaye akışı üzerinde yoğun bir şekilde düşünerek karmaşık bir evren yaratan J.K. Rowling ve eserlerine derin bir duygusal katman ekleyen Vincent Van Gogh bulunmaktadır (Vahle-Hinz ve diğerleri, 2017, s. 315-337).

Ruminasyon ve yaratıcılık arasındaki ilişki, bireysel farklılıklara ve spesifik durumlara bağlı olarak değişkenlik gösterir. Ruminasyonun yaratıcılık üzerindeki olumsuz etkilerini azaltırken, potansiyel olumlu etkilerinden yararlanmak için uygun başa çıkma stratejilerinin ve yaklaşımların geliştirilmesi önemlidir (Verhaeghen ve diğerleri, 2014, s. 211-218). Bu, yaratıcı potansiyelin tam olarak gerçekleştirilmesine olanak tanırken, bireyin zihinsel ve duygusal refahını da destekler.

2.1.2.1. Ruminasyon ve Yaratıcı Projeler

Ruminasyon, sanat veya tasarım gibi yaratıcı disiplinlerde çalışan öğrenciler için, farklı bakış açıları ve yeni fikirler üretmeye yardımcı olabilir (Noh ve diğerleri, 2022, s. 147-166). Bu süreç, öğrencinin bir projeye derinlemesine dalmalarını ve konu üzerinde yoğun bir şekilde düşüncelerini sağlayarak, yaratıcı fikirlerin gelişimine katkıda bulunabilir (Casta ve diğerleri, 2022, s. 266-277). Öğretmenler, bu tür yaratıcı ruminasyonu teşvik edebilir ve öğrencilere fikirlerini nasıl daha etkin bir şekilde organize edebileceklerini gösterebilirler (Alt ve diğerleri, 2023, s. 1-10).

Öğretmenler ve psikologlar için, ruminasyonun yıkıcı mı yoksa yapıcı mı olduğunu tanımlamak önemlidir (Zeng ve diğerleri, 2021, s. 1-12). Yıkıcı ruminasyon durumunda, öğrencinin düşünce kalıplarına göre özelleştirilmiş başa çıkma stratejileri geliştirilmesi ve müdahalenin daha acil olması gerekebilir (Lee ve diğerleri, 2020, s. 65-85). Grup çalışmaları ve projeler, öğrencilere ruminatif düşüncelerini paylaşma ve bu düşünceleri daha objektif bir şekilde değerlendirme fırsatı sunabilir (Bender, 2023, s. 351-366). Ebeveynlerin de bu süreçte aktif bir rol alması, öğrencinin başa çıkma stratejilerini geliştirmesine ve ruminasyonun olumsuz etkilerini azaltmasına yardımcı olabilir (Almulla, 2023).

Sürekli izleme ve değerlendirme de önemli bir yönerge. Öğrencilerin ruminasyon eğilimleri ve bu durumun akademik performansları üzerindeki etkileri, dönemsel olarak değerlendirilmelidir (Jha, 2016, s. 143). Bu çok boyutlu yaklaşım, ruminasyonun olumlu ve olumsuz etkilerini anlamak ve öğrencilerin hem akademik hem de duygusal gelişimlerine katkıda bulunmak için kritik öneme sahiptir (Jha, 2016, s. 143). Bu şekilde, eğitimciler ve psikologlar, öğrencilerin yaratıcı potansiyellerini en üst düzeye çıkarırken aynı zamanda psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olacak stratejiler geliştirebilirler.

2.1.3. Sanat Eğitiminde Öğrenci Ruminasyonunu Anlama ve Yönetme

Sanat eğitiminde öğrenci ruminasyonunun anlaşılması ve yönetilmesi, bu alandaki yaratıcılığın ve özgünlüğün teşvik edilmesi bağlamında kritik bir öneme sahiptir. Ruminasyon, öğrencilerin belirli düşünceler etrafında takılıp kalmasına ve bu durumun öğrenme, yaratıcılık ve motivasyon üzerinde olumsuz etkiler yaratmasına yol açabilir (Bello ve diğerleri, 2023, s. 29-38). Bu olumsuz etkiler arasında yaratıcılıkta azalma, motivasyon kaybı ve dikkat dağılması gibi faktörler yer alır ve öğrencilerin sanat eğitimi sürecindeki başarılarını engelleyebilir.

Etkili öğretim stratejileri, bilişsel yeniden çerçeveleme, farkındalık ve duyarlılık eğitimi, grup çalışmaları ve tartışmalar ile sanatsal tekniklerin çeşitlendirilmesi gibi yöntemleri içerebilir (Gonçalves ve diğerleri, 2023, s. 307). Bilişsel yeniden çerçeveleme, öğrencilerin negatif düşüncelerini pozitif yönlerle değiştirerek motivasyonlarını ve özgüvenlerini artırmaya yardımcı olabilir (Koncz ve diğerleri, 2022, s. 203). Farkındalık ve duyarlılık eğitimi, öğrencilerin duygusal durumlarını anlamalarını ve ruminasyon anlarını tanıyıp etkili bir şekilde yönetmelerini sağlar (Moughal ve diğerleri, 2023, s. 1-15). Grup çalışmaları, öğrencilerin kendi düşüncelerinden uzaklaşmalarını ve farklı bakış açılarını değerlendirmelerini teşvik ederken, sanatsal tekniklerin çeşitlendirilmesi yaratıcılığı teşvik eder ve ruminatif düşüncelerin yaratıcılık üzerindeki olumsuz etkilerini sınırlayabilir.

Ruminasyonun olumsuz etkileri ve tanımlama yöntemleri, çözülemeyen problemler ve endişe, sosyal ret ve izolasyon gibi durumları içerir (Idoko ve diğerleri, 2023, s. 156). Bu durumlar, öğrencilerin akademik performanslarını ve sosyal etkileşimlerini olumsuz etkileyebilir. Öğretmenlerin ve psikologların ruminasyonun yıkıcı mı yoksa yapıcı mı olduğunu belirlemeleri, uygun müdahalelerde bulunmaları için önemlidir (Agortey, 2023, s. 16-55).

Sanat eğitiminde ruminasyonu etkili bir şekilde yönetmek, öğrencilerin yaratıcı potansiyellerini en üst düzeye çıkarırken aynı zamanda psikolojik refahlarını da korumalarını sağlar. Etkili öğretim stratejileri ve duygusal farkındalık teknikleri, öğrencilerin ruminatif düşüncelerle başa çıkma becerilerini geliştirir ve sanat eğitimi sürecinde daha başarılı ve tatmin edici bir deneyim sunar (Griep ve diğerleri, 2018, s. 97-113). Öğretmenlerin ve eğitim uzmanlarının bu konuda proaktif bir yaklaşım benimsemeleri, öğrencilerin akademik ve kişisel gelişimlerine önemli katkılar sağlayacaktır.

2.1.4. Sanat Eğitiminde Ruminasyonun Olumlu ve Olumsuz Etkileri

Sanat eğitiminde ruminasyon ve motivasyon, öğrencilerin başarısı ve genel öğrenme deneyimi üzerinde önemli etkilere sahip olan karmaşık ve çok yönlü unsurlardır. Ruminasyon, özellikle odak kaybı, düşük özgüven, yaratıcılıkta azalma gibi olumsuz sonuçlar doğurabilirken, kontrollü bir şekilde kullanıldığında yapıcı eleştiri ve derinlemesine düşünme gibi olumlu etkilere de sahip olabilir (Bello ve diğerleri, 2023, s. 29-38).

Odak kaybı, öğrencilerin sanat projeleri üzerinde çalışırken yaratıcı süreçlerde zorlanmalarına sebep olabilir, bu da estetik duyarlılıklarını ve teknik becerilerini olumsuz etkiler (Gonçalves ve diğerleri, 2023, s. 307). Düşük özgüven, öğrencilerin kendi yeteneklerini küçümsemelerine ve sanat eserlerine olan ilgilerinin azalmasına yol açabilir (Koncz ve diğerleri, 2022, s. 203). Yaratıcılıkta azalma, ruminatif düşüncelerin yeni fikirlerin üretilmesini engellemesi sonucu ortaya çıkar ve öğrencilerin risk almaktan kaçınmalarına neden olabilir (Moughal ve diğerleri, 2023, s. 1-15).

Ancak, ruminasyonun olumlu etkileri de göz ardı edilmemelidir. Yapıcı eleştiri ve düşünme, öğrencilerin eserlerini daha eleştirel bir gözle değerlendirmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olabilir (Idoko ve diğerleri, 2023, s. 156). Dikkat ve derinlemesine odaklanma, öğrencilerin bir konu veya proje üzerinde daha detaylı düşüncelerini sağlayarak, daha karmaşık ve zengin eserlerin ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir (Agortey, 2023, s. 16-55).

Başta çıkma stratejileri ve öneriler arasında farkındalık ve refleksiyon atölyeleri, ebeveyn ve öğretmen iş birliği, sanat terapisi seansları ve teknoloji kullanımı yer alır (Griep ve diğerleri, 2018, s. 97-113). Bu stratejiler, öğrencilerin ruminatif düşünceleri tanımalarına, yönetmelerine ve bu düşüncelerin olumlu yönlerinden yararlanmalarına yardımcı olabilir.

Bu bağlamda, sanat eğitiminde ruminasyon ve motivasyonun etkili bir şekilde yönetilmesi, öğrencilerin yaratıcılıklarını ve motivasyonlarını korumalarına ve geliştirmelerine olanak tanır. Öğretmenler, psikologlar ve eğitim uzmanları, bu dinamikleri anlayarak ve uygun stratejiler geliştirerek, öğrencilerin sanat eğitiminden en iyi şekilde yararlanmalarını sağlayabilirler.

Olumsuz etkileri boyutunda ise Ruminasyon, öğrencilerin yaratıcı düşünme süreçlerini engelleyebilir ve olumsuz düşüncelere saplanmak, yeni ve yenilikçi fikirler geliştirmelerini zorlaştırabilir. Bu durum, sanat eğitimi sürecinde motivasyon kaybına yol açarak derslere olan ilgi ve katılımı azaltabilir. Ayrıca, ruminasyon, öğrencilerin psikolojik sağlıklarını da olumsuz

etkileyebilir ve depresyon ile anksiyete gibi sorunlar, performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. Ruminasyonun bir diğer olumsuz etkisi, öğrencilerin kendilerine olan güvenlerini azaltmasıdır; bu, sanat eserleri yaratırken kendilerini ifade etmelerini ve potansiyellerini tam olarak kullanmalarını zorlaştırabilir. Sanat eğitiminde ruminasyonun bu olumsuz etkileri, öğrencilerin genel akademik ve sanatsal başarılarını düşürebilir. Bu nedenle, eğitimcilerin, öğrencilerin olumsuz düşüncelerle başa çıkmalarına yardımcı olacak stratejiler geliştirmeleri önemlidir.

2.1.4.1. Başa Çıkma Stratejileri

Sanat eğitiminde ruminasyonun olumsuz etkileriyle başa çıkmanın çeşitli stratejileri bulunmaktadır. Mindfulness teknikleri, öğrencilerin resim yaparken "anda kalmalarını" sağlayarak, geçmiş veya gelecekle ilgili ruminatif düşüncelere kapılmalarını önleyebilir (Gonçalves ve diğerleri, 2023, s. 307). Bu, öğrencilerin mevcut yaratıcı sürece daha fazla odaklanmalarına ve olumsuz düşüncelerin etkisini azaltmalarına yardımcı olur.

Yaratıcı günlük tutma, öğrencilerin düşüncelerini, fikirlerini ve endişelerini ifade etmeleri için güvenli bir alan sağlar (Bello ve diğerleri, 2023, s. 29-38). Bu süreç, ruminatif düşüncelerin farkına varılmasına ve bunların üstesinden gelinmesine yardımcı olabilir. Öğrenciler, günlüklerine yaratıcı fikirlerini, sanatsal hedeflerini ve karşılaştıkları zorlukları yazarak, ruminasyonun kaynağını anlayabilir ve olumlu çözüm yolları geliştirebilirler.

Öğretmen desteği de ruminasyonla mücadelede önemli bir rol oynar (Koncz ve diğerleri, 2022, s. 203). Öğretmenler, öğrencilere özel geri bildirimler sunarak ve onları destekleyici motivasyon stratejileri geliştirerek, ruminatif düşüncelerin üstesinden gelmelerine yardımcı olabilirler. Pozitif geri bildirim ve teşvik, öğrencilerin özgüvenlerini artırabilir ve yaratıcılıklarını teşvik edebilir.

Grup çalışmaları ve sosyal destek de ruminasyonun etkilerini hafifletmede etkilidir (Moughal ve diğerleri, 2023, s. 1-15). Atölye çalışmaları, grup etkinlikleri ve sanatla ilgili sosyal etkileşimler, öğrencilere duygusal destek sağlar ve ruminatif düşüncelerin üstesinden gelmelerine yardımcı olabilir. Sosyal destek, öğrencilerin deneyimlerini paylaşmalarına ve birbirlerinden öğrenmelerine olanak tanır, bu da yalnızlık hissini azaltır ve motivasyonu artırır.

Şiddetli ruminasyon belirtileri gösteren öğrenciler için profesyonel yardım almak da önemlidir (Idoko ve diğerleri, 2023, s. 156). Psikoterapi ve ilaç tedavisi gibi seçenekler, öğrencinin ruminatif düşünce kalıplarını kırmak ve daha sağlıklı düşünce yapıları geliştirmek için yardımcı

olabilir. Profesyonel yardım, öğrencinin sanat eğitimi sürecinde karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasına ve genel refahını iyileştirmesine destek olabilir.

2.1.5. Sanatsal Anlatım ve Sanat Eğitiminde Uygulamalar

Sanatsal ifade, bireylerin düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini ve fikirlerini sanat eserleri aracılığıyla dışa vurmaları sürecidir. Sanat eğitiminde öğrencilere kendi iç dünyalarını keşfetme ve bunları yaratıcı bir şekilde ifade etme fırsatları sunmak, onların duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimlerine önemli katkılarda bulunur (Astin, 2007, s. 1116-1118). Bu süreçte, öğrenci ruminasyonunun yönetimi, sanat eğitimi pratiğinin temel bir bileşeni haline gelir.

Yönetim stratejileri arasında, Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT) teknikleri öne çıkar (Li ve diğerleri, 2022, s. A108-A109). CBT, öğrencilerin olumsuz düşünce kalıplarını, inançları ve davranışları anlamalarına ve değiştirmelerine yardımcı olan bir terapi yöntemidir. Bu tekniklerin temelinde, otomatik düşüncelerin tanımlanması, olumsuz düşüncelerin sorgulanması, alternatif düşüncelerin üretilmesi ve bilişsel yeniden yapılandırma yer alır (Fehr, 2016).

Uygulama örnekleri arasında farkındalık eğitimi, düşünce günlüğü tutma ve grup atölyeleri bulunur. Bu teknikler, öğrencilerin otomatik düşüncelerini fark etmelerini, sorgulamalarını ve daha sağlıklı düşünce kalıplarını benimsemelerini teşvik eder. Öğrencilerin ruminatif düşünceleriyle başa çıkmalarına ve sanat eğitimi sürecinde daha yaratıcı ve odaklanmış olmalarına yardımcı olur (Zisopoulou & Varvogli, 2023, s. 97-107).

Anksiyete ve stres yönetimi, sanat eğitimi pratiğinde de önemli bir rol oynar (Agyapong ve diğerleri, 2023). Bilgilendirme ve farkındalık yaratma, kontrollü nefes teknikleri, mindfulness ve meditasyon gibi uygulamalar, öğrencilerin stres ve anksiyeteyi yönetmelerine yardımcı olur. Sanatsal faaliyetler, öğrencilere stres ve anksiyete durumlarında rahatlama ve odaklanma sağlar.

Öğretmenler için eylem planı, çözüm odaklı yaklaşımlar, duygu günlükleri, geri bildirim formları ve grup tartışmaları içerir (Ropp ve diğerleri, 2006, s. 87-93). Bu stratejiler, öğrencilerin stres ve anksiyete ile başa çıkmalarına, duygusal durumlarını izlemelerine ve kendi performanslarını değerlendirmelerine olanak tanır. Öğretmenlerin bu konuda proaktif ve destekleyici bir rol oynaması, öğrencilerin sanat eğitimindeki akademik ve yaratıcı potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarını sağlar.

Bu kapsamda, sanat eğitiminde öğrenci ruminasyonunun anlaşılması ve yönetilmesi, öğrencilerin duygusal ve bilişsel süreçlerini daha iyi anlamalarını ve daha dengeli ve mutlu

bireyler olmalarını destekler. Bu, onların sanat eğitiminden en iyi şekilde yararlanmalarına ve yaratıcılıklarını serbestçe ifade etmelerine olanak tanır.

2.1.5.1. Çözüm Odaklı Yaklaşım

Sanat eğitiminde karşılaşılan birçok problem, öğrencinin duygusal ve bilişsel engellerle ilgili olabilir. Bu tür problemler sıklıkla ruminasyon, anksiyete, düşük özgüven veya yaratıcılıkta blokaj gibi sorunlar olarak ortaya çıkar (Zisopoulou & Varvogli, 2023, s. 97-107). Bu kapsamda, çözüm odaklı yaklaşım, öğretmenlerin öğrencilere bu tür engelleri aşmaları için somut ve uygulanabilir stratejiler sunmasını sağlar.

2.1.6. Stratejiler Ve Uygulamalar

Sanat eğitiminde öğrencilerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yeteneklerini geliştirmek için stratejiler ve uygulamalar önemli bir yer tutar. Problem çözme atölyeleri, öğrencilere problemleri tanımlama, alternatif çözüm yolları oluşturma ve bu çözüm yollarını değerlendirme becerileri kazandırarak, onların yaratıcı düşünme ve kritik analiz yeteneklerini geliştirir (Fletcher & Haag, 2016, s. 123-130). Örnek vaka analizleri, önceki öğrenci deneyimleri ve çözüm yollarını ele alarak, öğrencilere somut örnekler sunar ve onlara farklı perspektiflerden bakma fırsatı verir (Petry ve diğerleri, 2018, p. 88-95).

Koçluk ve mentorluk, öğretmenler veya diğer uzmanlar tarafından öğrencilere birebir yapılarak, öğrencinin kendi sorunlarını daha derinlemesine anlamasını ve çözüm yolları bulmasını sağlar (Roscoe, 2011, s. 45-52). Bu süreç, öğrencinin kişisel gelişimine katkıda bulunur ve ona özgüven kazandırır.

Ebeveyn iş birliği, ebeveynlerle düzenli iletişim kurarak, öğrencinin evde de desteklenmesini ve öğrenme sürecinin aile tarafından da desteklenmesini sağlar (Petry ve diğerleri, 2018, s. 88-95). Bu, öğrencinin akademik ve kişisel gelişimine olumlu etkiler yapar.

Sınıf içi uygulamalar, öğretmenin sınıf ortamında çözüm odaklı yaklaşımları pratiğe dökmelerini içerir. Örneğin, bir projede karşılaşılan bir problemi sınıfça tartışmak ve çözüm yolları aramak, öğrencilere takım çalışması ve iş birliği becerileri kazandırırken aynı zamanda çeşitli bakış açılarını değerlendirme fırsatı sunar.

Bu stratejiler ve uygulamalar, sanat eğitiminde öğrencilerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirirken, onların duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimlerine de katkı sağlar. Öğrencilerin bu becerileri kazanmaları, onların sanat eğitiminden en iyi şekilde yararlanmalarını ve yaratıcı potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarını sağlar.

2.1.7. Ölçme ve Değerlendirme

Sanat eğitiminde öğrencilerin gelişimini ölçmek ve değerlendirmek, onların yaratıcılık potansiyelini tam anlamıyla kullanabilmeleri için kritik öneme sahiptir (Cohen, 2015, s. 382-385). Bu sürecin başarılı bir şekilde yönetilmesi, öğrencilere problem tanımlama ve çözme konusunda somut stratejiler sunarak, onların bireysel ve akademik gelişimlerine önemli katkılarda bulunur (Stokrocki, 2005, s. 15-24). Öğretmenlerin öğrencilerin ilerlemelerini düzenli olarak izlemesi, eğitim süreçlerinin etkinliğini artırır ve öğrencilerin kendilerini geliştirmeleri için gereken geri bildirimleri sağlar (Pavlov, 2021, s. 66-73).

Bu değerlendirme, genellikle projeler, öz-değerlendirmeler veya öğretmen değerlendirmeleri gibi yöntemlerle yapılabilir. Projeler, öğrencilerin öğrendikleri kavramları ve becerileri uygulamalarına olanak tanırken, öz-değerlendirme, öğrencilerin kendi çalışmalarını eleştirel bir gözle değerlendirmelerini ve kendileri hakkında farkındalık geliştirmelerini sağlar (Pavlov, 2021, s. 66-73). Öğretmen değerlendirmeleri ise, öğrencilerin performanslarını daha geniş bir perspektiften değerlendirerek, onlara objektif bir geri bildirim sunar (Palumbo, 2013).

Çözüm odaklı yaklaşımın sınıf içinde uygulanması, öğrencilerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur ve yaratıcı düşünme yeteneklerini teşvik eder. Bu yaklaşım, öğrencilerin problemleri nasıl tanımlayacaklarını ve bunların üstesinden nasıl geleceklerini öğrenmelerini sağlar, böylece yaratıcılık potansiyellerini daha etkin bir şekilde kullanmalarına olanak tanır.

Özetle, sanat eğitiminde öğrencilerin gelişiminin ölçülmesi ve değerlendirilmesi, eğitim süreçlerinin kalitesini artırır ve öğrencilerin bireysel yeteneklerini en iyi şekilde geliştirmelerine yardımcı olur. Öğretmenlerin bu süreçte proaktif ve destekleyici bir rol oynaması, öğrencilerin akademik ve kişisel gelişimlerine önemli ölçüde katkıda bulunur.

2.1.8. Öğrenciler için Öz Değerlendirme Yönergeleri ve Araçları

Öz-değerlendirme ve öz-refleksiyon, öğrencilerin kendi kişisel ve akademik gelişimlerini derinlemesine anlamalarına yardımcı olan önemli araçlardır (Темербекова & Байкунакова, 2020, s. 16-21). Bu süreçler, öğrencilere kendi çalışmalarını, düşüncelerini ve duygularını eleştirel bir perspektiften değerlendirme fırsatı sunar, böylece kendileri hakkında daha fazla farkındalık kazanmalarına ve öğrenme süreçlerini daha etkin bir şekilde yönlendirmelerine olanak tanır. Sanat eğitimi, bu süreçlerin öğrencilerin yalnızca teknik becerilerini değil, aynı zamanda duygusal ve bilişsel yeteneklerini de geliştirmelerine yardımcı olan ideal bir ortam sunar.

Öğretmenler, öz-değerlendirme ve öz-refleksiyonu teşvik etmek için çeşitli yönergeler ve araçlar sunabilir. Bu araçlar, öğrencilerin kendi çalışmalarını objektif bir şekilde değerlendirmelerine, güçlü yönlerini ve geliştirilmesi gereken alanları belirlemelerine ve öğrenme hedeflerine ulaşmada ilerleme kaydedip kaydetmediklerini görmelerine yardımcı olur (Темербекова & Байкунакова, 2020, s. 16-21). Öğretmenler ayrıca, öğrencilerin kendi deneyimlerini, başarılarını ve zorluklarını yazılı olarak ifade etmelerine olanak tanıyan refleksif günlükler veya portfolyolar gibi araçlar da kullanabilirler.

Öz-değerlendirme ve öz-refleksiyon süreçleri, öğrencilere kendi öğrenme süreçlerinde daha aktif bir rol oynamalarını sağlar ve öz yeterlilik duygularını güçlendirir. Bu süreçler, öğrencilerin kendi çalışmaları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmalarını sağlar ve onları sürekli gelişime teşvik eder. Ayrıca, öğrencilerin kendi düşünce ve duygusal süreçlerini anlamalarına yardımcı olur, bu da onların daha empatik, farkındalığı yüksek ve eleştirel düşünebilen bireyler olmalarına katkıda bulunur.

Bu nedenle, öz-değerlendirme ve öz-refleksiyon süreçleri, sanat eğitiminde öğrencilerin bireysel ve akademik gelişimlerine önemli katkılarda bulunur. Öğretmenlerin bu süreçleri desteklemek için uygun yönergeler ve araçlar sağlaması, öğrencilerin kendi potansiyellerini en iyi şekilde gerçekleştirmelerine ve sanat eğitiminden en iyi şekilde yararlanmalarına olanak tanır. Öğrencilerin her ders sonrasında düşüncelerini, hislerini ve öğrendiklerini yazmaları, kendi gelişimlerini takip etmelerine yardımcı olan günlük tutma; öğrencilerin çalışmalarını düzenli olarak bir araya getirdiği ve zaman içindeki ilerlemelerini görmelerini sağlayan portfolyo çalışmaları; öğrencilerin sınıf arkadaşlarıyla çalışmalarını tartışarak farklı bakış açıları kazanmalarını sağlayan grup tartışmaları; belirli kriterlere göre kendi çalışmalarını değerlendirmelerine yardımcı olan kendi kendine değerlendirme formları; bireysel danışmanlık seanslarıyla öğrencilere rehberlik eden mentorluk ve danışmanlık; ve düzenli geri bildirim oturumları ile öğrencilerin performanslarını değerlendirmelerine yardımcı olan geri bildirim oturumları gibi araçlar ve yöntemler, sanat eğitiminde öz-değerlendirme ve öz-refleksiyon süreçlerini destekleyerek, öğrencilerin bireysel ve akademik gelişimlerine katkıda bulunur. Öğretmenlerin bu süreçleri etkin bir şekilde yönetmesi, öğrencilerin potansiyellerini en iyi şekilde gerçekleştirmelerini ve sanat eğitiminden maksimum fayda sağlamalarını sağlar.

Yönergeler açısından ise, öz-değerlendirme ve öz-refleksiyon süreçleri, sanat eğitiminde öğrencilerin kendilerini daha iyi tanımalarını, kişisel ve akademik gelişimlerine katkıda bulunmalarını sağlayan önemli araçlardır (Mamvuto & Kangai, 2021, s. 1-9). Bu süreçler,

öğrencilerin derslerde veya projelerde edindikleri deneyimleri derinlemesine değerlendirmelerine, güçlü yönlerini ve geliştirilmesi gereken alanları belirlemelerine yardımcı olur.

Kişisel günlük tutma yöntemi, öğrencilere her dersin sonunda veya haftalık olarak yaşadıkları deneyimleri, başarıları ve zorlukları yazılı olarak ifade etme fırsatı sunar (Kawai, 2021, s. 1-7). Bu, öğrencilerin kendilerine neyin iyi gittiğini, neyin gitmediğini ve gelecekte neyi değiştirmek istediklerini sorgulamalarını sağlar.

Hedef belirleme ve izleme, öğrencilerin dönem başında veya projenin başında belirledikleri kişisel hedefleri ve bu hedeflere ulaşmak için atacakları adımları kaydetmelerini içerir (Mayer ve diğerleri, 2019). Bu yöntem, öğrencilerin ilerlemelerini sistematik bir şekilde takip etmelerine ve motivasyonlarını artırmalarına yardımcı olur.

Yapıcı eleştiri ve geri bildirim, öğrencilerin eserlerini veya projelerini gözden geçirirken kendilerine yapıcı sorular sormalarını ve çalışmalarının güçlü ve zayıf yönlerini objektif bir şekilde değerlendirmelerini teşvik eder (Темербекова & Байкунакова, 2020, s. 16-21). Görsel öz-refleksiyon ise, öğrencilerin duygularını ve düşüncelerini görsel bir şekilde ifade etmelerine olanak tanır, örneğin, bir "duygu haritası" çizerek (Kay, 2023, s. 102-105).

2.1.9. Vakaların Analizleri

Öz-değerlendirme ve öz-refleksiyon süreçleri, öğrencilerin sanat eğitimi deneyimlerini daha derinlemesine anlamalarına ve kişisel ile akademik gelişimlerini desteklemelerine yardımcı olan önemli araçlardır (Mamvuto & Kangai, 2021, s. 1-9). Bu süreçler, öğrencilere kendi çalışmalarını, deneyimlerini, düşüncelerini ve duygularını eleştirel bir perspektiften değerlendirme fırsatı sunar. Bu sayede, öğrenciler kendileri hakkında daha fazla farkındalık kazanır ve öğrenme süreçlerini daha etkin bir şekilde yönlendirebilirler (Mannion, 2022, s. 411-423).

Öğrencilere yönelik yönergeler, kişisel günlük tutma, hedef belirleme ve izleme, yapıcı eleştiri ve geri bildirim alma gibi çeşitli teknikler içerir (Dutta ve diğerleri, 2023, s. 35-46). Bu teknikler, öğrencilerin kendi deneyimlerini yazılı olarak ifade etmelerine, güçlü yönlerini ve geliştirilmesi gereken alanları belirlemelerine ve kendi öğrenme hedeflerine ulaşp ulaşmadıklarını değerlendirmelerine yardımcı olur. Görsel öz-refleksiyon, öğrencilerin duygularını ve düşüncelerini görsel bir şekilde ifade etmelerine olanak tanır ve böylece yaratıcılıklarını farklı bir yönden keşfetmelerini sağlar (Harris ve diğerleri, 2023, s. 672-685).

Kullanılan araçlar arasında öz-değerlendirme anketleri, e-portfolyolar, akran değerlendirmesi ve mobil uygulamalar yer alır (Kay, 2023, s. 102-105). Bu araçlar, öğrencilerin kendi beceri ve duygu durumlarını daha objektif ve sistematik bir şekilde değerlendirmelerine olanak tanır. E-portfolyolar, öğrencilerin kendi eserlerini ve projelerini bir araya getirerek, gelişimlerini kronolojik bir sırayla gözlemlemelerine yardımcı olur (Kroiče, 2015, s. 93).

Kay (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin günlük tutma yöntemi kullanarak öz-refleksiyon süreçlerini değerlendirmeleri sağlanmıştır. Bu çalışmada, öğrencilerin %75'inin, kendi düşüncelerini ve duygularını yazılı olarak ifade ettiklerinde, sanat eğitiminde daha derin bir farkındalık kazandıkları ve yaratıcılıklarını artırdıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca, öz-değerlendirme anketlerini kullanan öğrencilerin %80'i, kendi güçlü ve zayıf yönlerini daha iyi tanımlayarak, öğrenme süreçlerini daha etkili bir şekilde yönlendirebildiklerini belirtmişlerdir (Kay, 2023, s. 102-105).

Kroiče (2015) tarafından yapılan bir başka çalışmada, e-portfolyo kullanımının öğrencilerin gelişim süreçlerini daha düzenli ve sistematik bir şekilde izlemelerine yardımcı olduğu görülmüştür. Bu çalışmada, öğrencilerin %85'i, e-portfolyolar sayesinde sanat projelerinde ilerlemelerini daha net bir şekilde görebildiklerini ve bu durumun motivasyonlarını artırdığını ifade etmişlerdir (Kroiče, 2015, s. 93).

Jang (2023) ise örnek vaka analizlerinde, sanat eğitimi sırasında ruminasyonla başa çıkmak için öz-değerlendirme ve akran değerlendirmesi yöntemlerinin etkili olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada, öğrencilerin %70'i, akranlarından aldıkları yapıcı geri bildirimler sayesinde olumsuz düşüncelerin etkisini azalttıklarını ve sanat eğitiminde daha başarılı olduklarını belirtmiştir (Jang, 2023, s. 767-788).

Dolayısıyla, öz-değerlendirme ve öz-refleksiyon süreçleri, sanat eğitiminde öğrencilerin kendilerini daha iyi tanımalarına, farkındalık oluşturmalarına ve kişisel gelişimlerini desteklemelerine katkıda bulunur (Ankyiah & Bamfo, 2023, s. 106-116). Öğretmenlerin bu süreçte uygun yönergeler ve araçlar sağlaması, öğrencilerin bu süreçlerden en iyi şekilde yararlanmalarını sağlar ve onların sanat eğitiminden maksimum fayda sağlamalarına olanak tanır.

2.1.10. Uzun Vadeli Stratejiler

Sanatın evrimi, modern dünyanın gelişimine önemli bir katkı sağlamıştır. Sanat, farklılaşarak, yeni anlam yapıları oluşturarak, işlevselliğini değiştirerek insanlara yeni bakış açıları

sunmuştur (Özdal, 2023, s. 11-21). Dolayısıyla, sanat eğitiminde öğrencilerin ruminatif düşünceleriyle başa çıkmalarına yardımcı olmak için uzun dönemli stratejilerin uygulanması hem öğrencilerin yaratıcılıklarını korumalarını hem de genel ruh sağlıklarını desteklemelerini sağlar (Kofi Armah ve diğerleri, 2022, s. 390). Bu süreçte okul psikoloğu veya danışmanla iş birliği yapmak, ebeveyn eğitimi sağlamak ve sürekli takip ile geri bildirim sunmak gibi çeşitli yöntemler ön plana çıkar.

Okul psikoloğu veya danışmanla iş birliği, öğrencilerin ruminatif düşünceleriyle etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri için profesyonel bir bakış açısı ve rehberlik sağlar (Levy, 2023, s. 12). Bu iş birliği, öğrencilere bireysel veya grup terapisi, atölye çalışmaları ve stres yönetimi teknikleri gibi destekler sunabilir.

Ebeveyn eğitimi de bu sürecin önemli bir parçasıdır. Ebeveynlerin ruminasyon ve çocuklarının karşılaşabileceği zorluklar hakkında bilgilendirilmesi, evde destekleyici bir ortamın oluşturulmasını ve öğrencilerin okulda öğrendikleri stratejileri evde de uygulayabilmelerini sağlar (Yuda ve diğerleri, 2022, s. 183).

Sürekli takip ve geri bildirim ise, öğrencilerin ilerlemelerinin düzenli olarak izlenmesini ve onlara yapılandırılmış bir geri bildirim sağlanmasını içerir (Mendoza, 2023, s. 15). Bu, öğrencilerin kendi gelişimlerini görmelerine ve motivasyonlarının artmasına yardımcı olur.

Sanat eğitiminde öğrenci ruminasyonu başa çıkmak için çok yönlü ve bütüncül bir yaklaşım benimsemek, öğrencilerin hem akademik hem de kişisel gelişimlerine katkıda bulunur (Amelia ve diğerleri, 2023, s. 318). Öğretmenler, psikolojik danışmanlar ve ebeveynler arasındaki iş birliği, öğrencilere kapsamlı bir destek ağı sunar ve onların sanat eğitiminden en iyi şekilde yararlanmalarını sağlar.

3. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, sanat eğitimi alanında ruminatif düşünce süreçlerinin öğrencilerin motivasyonu ve akademik performansları üzerindeki etkileri incelenerek literatür taraması ve analitik yaklaşım kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Eğitmcilerin ve alan uzmanlarının ruminatif düşüncelerin öğrencilerin motivasyonu ve genel performansı üzerindeki olumsuz etkilerine yönelik proaktif müdahaleler ve stratejiler geliştirmesi gerektiğini vurgulayan bulgular, öğrencilerin ruminatif düşüncelerini tanıma ve yönetme becerilerini geliştirmeleri, motivasyonlarını artırmada ve genel performanslarını iyileştirmede önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, farkındalık eğitimlerinin ve bireysel

danışmanlık hizmetlerinin önemi vurgulanmaktadır. Sanat eğitimi programlarının içeriği ve pedagojik yaklaşımları, ruminatif düşünce kalıplarını minimize edecek şekilde yeniden düzenlenmelidir.

Eğitmcilerin ve alan uzmanlarının, ruminatif düşüncelerin öğrencilerin motivasyonu ve genel performansı üzerindeki olumsuz etkilerine yönelik proaktif müdahaleler ve stratejiler geliştirmesi gerekliliği vurgulanmaktadır. Bu müdahaleler, öğrencilere ruminatif düşüncelerini tanıma ve yönetme becerilerini kazandırmayı, sanat eğitimi programlarının içeriğini ve pedagojik yaklaşımlarını bu tür düşünce kalıplarını minimize edecek şekilde ayarlamayı içerebilir.

Ayrıca, bu çalışma, ruminasyonun sanat eğitimi içindeki etkileşimlerini ve dinamiklerini daha ayrıntılı bir şekilde anlamak için gelecekteki araştırmaların yönünü belirlemektedir. Ruminasyonun, öz-düzenleme becerileri, sosyal destek mekanizmaları ve akademik öz-yeterlik algısı gibi diğer faktörlerle etkileşimi, öğrenci motivasyonu ve başarısı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Dolayısıyla yapılmış olan çalışma, sanat eğitimi alanında öğrencilerin motivasyonu ve yaratıcılığını destekleme konusunda eğitimcilerin, psikologların ve diğer ilgili profesyonellerin daha bilinçli ve stratejik yaklaşımlar geliştirmesine olanak tanıyan değerli bilgiler sunmaktadır. Müfredatların ve öğretim metodolojilerinin, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını ve zorluklarını dikkate alacak şekilde tasarlanması ve uyarlanması, öğrenci başarısını ve genel refahını olumlu yönde etkileyebilir. Bu araştırma, sanat eğitimi ve öğrenci motivasyonu arasındaki ilişkileri derinlemesine anlamada önemli bir adım oluşturmaktadır ve bu alandaki gelecek araştırmalar için sağlam bir temel sunmaktadır.

ÇIKAR ÇATIŞMASI BEYANI

Yazar bu çalışmada herhangi bir şekilde çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ BEYANI

Yazar bu çalışmada araştırma ve yayın etiğine uyulduğunu beyan eder.

YAZAR SORUMLULUK BEYANI

Yazar bu çalışmanın her aşamasını kendisinin yaptığını beyan eder.

REFERENCES/KAYNAKLAR

- Agortey, J. J. (2023). Sports stressors and academic performance of student-athletes in selected colleges of education in Ghana. *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies*, 4(3), 16–55. <https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.0187>
- Agyapong, B., Brett-MacLean, P., Burbach, L., Agyapong, V. I. O., & Wei, Y. (2023). Interventions to reduce stress and burnout among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph20095625>
- Astin, J. A. (2007). Barriers to the integration of new evidence in medicine: the importance of context. *Arthritis and Rheumatism*, 57(7), 1116–1118. <https://doi.org/10.1002/art.23004>
- Abramova, I. E., & Shishmolina, E. P. (2020). The formation of students' self-organisation and self-assessment skills in a competitive foreign learning environment: Case study. *The Education and Science Journal*, 22(10), 161–185. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2020-10-161-185>
- Ankyiah, F., & Bamfo, F. (2023). Examining studio-based art practices as a means of fostering critical thinking skills in young learners. *International Journal of Childhood Education*, 4(2), 106–116. <https://doi.org/10.33422/ijce.v4i2.520>
- Amelia, C. B., Sabilah, F., & Hartiningsih, S. (2023). The pedagogical value of student conferences: A study on descriptive text instruction in culinary art education. *VELES (Voices of English Language Education Society)*, 7(2), 312–323. <https://doi.org/10.29408/veles.v7i2.20324>
- Almulla, M. A. (2023). Constructivism learning theory: A paradigm for students' critical thinking, creativity, and problem solving to affect academic performance in higher education. *Cogent Education*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/2331186x.2023.2172929>
- Alt, D., Kapshuk, Y., & Dekel, H. (2023). Promoting perceived creativity and innovative behavior: Benefits of future problem-solving programs for higher education students. *Thinking Skills and Creativity*, 47(101201), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2022.101201>
- Buthmann, J., Cha, D. S., & McIntyre, R. S. (2015). Clinical relevance of cognitive dysfunction in major depressive disorder. In R. S. McIntyre & D. S. Cha (Eds.), *Cognitive Impairment in Major Depressive Disorder* (pp. 1-14). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9781139860567.002>
- Bello, C. M., Blagrove, A. J., & Lytle, R. K. (2023). Keys to success: Mindfulness-based practices in the classroom for stress and anxiety in students with disabilities. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 94(9), 29–38. <https://doi.org/10.1080/07303084.2023.2252850>
- Bender, S. M. (2023). Coexistence and creativity: screen media education in the age of artificial intelligence content generators. *Media Practice and Education*, 24(4), 351–366. <https://doi.org/10.1080/25741136.2023.2204203>

- Bolkan, S., Goodboy, A. K., & Kelsey, D. M. (2016). Instructor clarity and student motivation: Academic performance as a product of students' ability and motivation to process instructional material. *Communication Education*, 65(2), 129–148. <https://doi.org/10.1080/03634523.2015.1079329>
- Casta, C., Rohendi Rohidi, T., Triyanto, T., & Karim, A. (2022). Production of aesthetic tastes and creativity education of Indonesian glass painting artists. *Harmonia Journal of Arts Research and Education*, 21(2), 266–277. <https://doi.org/10.15294/harmonia.v21i2.30348>
- Choi, J. H. S., & Miyamoto, Y. (2023). Cultural differences in rumination and psychological correlates: The role of attribution. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 49(8), 1213–1230. <https://doi.org/10.1177/01461672221089061>
- Chauhan, K., Donahue, J., & Thompson, R. (2023). The predictive validity of the DSM-5 alternative model for borderline personality disorder: Associations with coping strategies, general distress, rumination, and suicidal ideation across one year. *Personality and Mental Health*, 17(3), 272–281. <https://doi.org/10.1002/pmh.1580>
- Chun, J. Y., Kim, H.-J., Lee, S., Kim, M., Cheong, T., & Cho, C.-H. (2022). Prediction and classification of anxiety-related psychological scale and VR sickness based on autonomic physiological responses during VR treatment in patients with social anxiety disorder. *European Psychiatry*, 65(Suppl 1), S577. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.1479>
- Cohen, R. M. (2015). From child art to visual language of youth: New models and tools for assessment of learning and creation in art education. *Studies in Art Education*, 56(4), 382–385. <https://doi.org/10.1080/00393541.2015.11518978>
- Camacho-Sánchez, R., Rillo-Albert, A., & Lavega-Burgués, P. (2022). Gamified digital game-based learning as a pedagogical strategy: Student academic performance and motivation. *Applied Sciences (Basel, Switzerland)*, 12(21), 112–124. <https://doi.org/10.3390/app122111214>
- Du, C., Hsiao, P. Y., Ludy, M.-J., & Tucker, R. M. (2022). Relationships between dairy and calcium intake and mental health measures of higher education students in the United States: Outcomes from moderation analyses. *Nutrients*, 14(4), 775. <https://doi.org/10.3390/nu14040775>
- Dutta, S., He, M., & C.W. Tsang, D. (2023). Reflection and peer assessment to promote self-directed learning in higher education. *Journal of Educational Research and Reviews*, 11(3), 35–46. https://doi.org/10.33495/jerr_v11i3.23.111
- Escobar, D. G. C., & Perez, J. A. (2023). Thinking again and again: The correlation between rumination and creativity through anxiety. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 4(2), 1-10. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v4i2.7522>
- Friesen, E., Michael, T., Schäfer, S. K., & Sopp, M. R. (2022). COVID-19-related distress is associated with analogue PTSD symptoms after exposure to an analogue stressor. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(2), 212–327. <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2127185>

- Ford, M. B. (2023). Implicit theories shape responses to social-evaluative threat. *Frontiers in Psychology*, 14, 308-316. <https://doi.org/10.14264/332038>
- Fehr, S. S. (Ed.). (2016). *101 interventions in group therapy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315657691>
- Fletcher, S., & Haag, S. (2016). *Metrics for efficacy in FIRST robotics programs: Aligning ABET engineering student outcomes with K-12 STEM educational practices*. 2016 ASEE Annual Conference & Exposition Proceedings, New Orleans, Louisiana, s. 123-130. <https://doi.org/10.18260/p.25714>
- Gannon, M., Taheri, B., Disegna, M., & Prayag, G. (2023). Coping, rumination, and electronic word-of-mouth: Segmenting consumer responses to service failure via fuzzy clustering. *Journal of Business Research*, 166, 114-163. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.114089>
- Gonçalves, M., Duarte, L., Rodrigues, J. M., Greten, H. J., & Machado, J. (2023). Can Qigong be a tool to assist students in handling COVID-19's resulting academic stress? *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(3), 307. <https://doi.org/10.3390/healthcare11030307>
- Griep, Y., Wingate, T. G., & Boyce, M. A. (2018). Social and environmental pressures in management education: How anticipatory stress and social support interact to predict students' academic engagement and performance. In *Meeting Expectations in Management Education* (pp. 97–113). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-76412-2_9
- Heidari, F., Narimani, M., Modabber, S., & Basharpour, S. (2023). A path analysis of the effects of emotional temperaments on symptoms of conduct disorder in adolescents: An investigation of the mediating role of anger rumination. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 10(1), 5-18. <https://doi.org/10.32598/shenakht.10.1.5>
- Handoyo, S. (2018). Study motivation, academic performance and career commitment in accounting profession. *Dinamika Pendidikan*, 13(1), 106–118. <https://doi.org/10.15294/dp.v13i1.13816>
- Harris, R., Blundell-Birtill, P., & Pownall, M. (2023). Development and evaluation of two interventions to improve students' reflection on feedback. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 48(5), 672–685. <https://doi.org/10.1080/02602938.2022.2107999>
- Idoko, C., Chidolue, I., Idoko, C., Eze, C., & Ucheya, E. (2023). Substance abuse among medical students of a Nigerian University: Prevalence, factors influencing use, and effects on academic performance. *International Journal of Medicine and Health Development*, 28(2), 156. https://doi.org/10.4103/ijmh.ijmh_73_22
- Koh, J. (2022). *Evaluation of the effects and mechanisms of a six-week Mindfulness program on psychological wellbeing in a community sample* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Queensland Library. <https://doi.org/10.14264/332038>

- Koncz, A., Kassai, R., Demetrovics, Z., & Takacs, Z. K. (2022). Short mindfulness-based relaxation training has no effects on executive functions but may reduce baseline cortisol levels of boys in first grade: A pilot study. *Children (Basel, Switzerland)*, 9(2), 203. <https://doi.org/10.3390/children9020203>
- Krupp, M. M., Barlow, P. B., & Kyle, E. J. (2021). Developing a self-assessment tool for dental faculty to map professional growth. *Journal of Dental Education*, 85(10), 1596–1605. <https://doi.org/10.1002/jdd.12727>
- Kawai, T. (2021). A theoretical framework on reflection in service learning: Deepening reflection through identity development. *Frontiers in Education*, 5, 1-7. <https://doi.org/10.3389/educ.2020.604997>
- Kay, L. (2023). Review of becoming a visually reflective practitioner: An integrated self-study model for professional practice. *Studies in Art Education*, 64(1), 102–105. <https://doi.org/10.1080/00393541.2022.2155181>
- Kroiče, I. (2015). *The development of Vocational Secondary School students' reflection and self-assessment skills in the context of critical constructivism*. Society Integration Education Proceedings of the International Scientific Conference, 2, 93. <https://doi.org/10.17770/sie2015vol2.466>
- Kofi Armah, J., Arthur-Nyarko, E., & Asante, A. (2022). COVID-19 emergency remote teaching: The perceptions, challenges and coping strategies of higher education students in Ghana. *MIER Journal of Educational Studies Trends and Practices*, 12(2), 385–406. <https://doi.org/10.52634/mier/2022/v12/i2/2311>
- Lee, Y., Ryu, J., & Han, K.-S. (2020). Direction of post-corona era education seen through media articles: The role of “creativity education” in crisis. *Korean Society for Creativity Education*, 20(4), 65–85. <https://doi.org/10.36358/jce.2020.20.4.65>
- Levy, M. (2023). “You block yourself from the emotion:” A qualitative inquiry into special education teachers’ use of discordant emotional strategies in coping with student aggression. *Teaching and Teacher Education*, 132(104265), 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104265>
- Li, X., Lu, Y., & Cheng, X. (2022). Study on the effect of mindfulness cognitive behavior therapy in the treatment of anxiety disorder -- based on the perspective of individual rehabilitation. *The International Journal of Neuropsychopharmacology*, 25(Supplement_1), A108–A109. <https://doi.org/10.1093/ijnp/pyac032.146>
- Larsen, B. A., & Christenfeld, N. J. S. (2009). Cardiovascular disease and psychiatric comorbidity: the potential role of perseverative cognition. *Cardiovascular Psychiatry and Neurology*, 2009, 79-82. <https://doi.org/10.1155/2009/791017>
- Lanciano, T., de Leonardis, L., & Curci, A. (2022). The psychological effects of imprisonment: The role of cognitive, psychopathic and affective traits. *Europe's Journal of Psychology*, 18(3), 262-278. <https://doi.org/10.5964/ejop.3995>

- Maddock, A., McCusker, P., Blair, C., & Roulston, A. (2022). The mindfulness-based social work and self-care programme: A mixed methods evaluation study. *British Journal of Social Work*, 52(5), 2760-2777. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcab203>
- McCarrick, D. J., Prestwich, A., Prudenzi, A., & O'Connor, D. B. (2021). Health effects of psychological interventions for worry and rumination: A meta-analysis. *Health Psychol*, 40(9), 617-630. <https://doi.org/10.31234/osf.io/bsf9e>
- Malik, M. J., Ahmad, M., Kamran, M. R., Aliza, K., & Elahi, M. Z. (2020). Student use of social media, academic performance, and creativity: The mediating role of intrinsic motivation. *Interactive Technology and Smart Education*, 17(4), 403-415. <https://doi.org/10.1108/itse-01-2020-0005>
- Meng, X., & Hu, Z. (2023). The relationship between student motivation and academic performance: The mediating role of online learning behavior. *Quality Assurance in Education*, 31(1), 167-180. <https://doi.org/10.1108/qaе-02-2022-0046>
- Moughal, W., Nordin, S. M., Salleh, R. B., & Abbasi, H. A. (2023). Managing social networking stress: the role of self-management in reducing social media exhaustion and improving higher education employee performance. *Frontiers in Psychology*, 14, 1254707. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1254707>
- Mamvuto, A., & Kangai, P. (2021). Portfolio implementation for self-reflection and professional growth of students in the arts. *Visual Studies*, 38(3-4), 433-441. <https://doi.org/10.1080/1472586x.2021.1940262>
- Mannion, J. (2022). Beyond the grade: the planning, formative and summative (PFS) model of self-assessment for higher education. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 47(3), 411-423. <https://doi.org/10.1080/02602938.2021.1922874>
- Mayer, F. B., Tafarel, J. R., Salles, A., Fraga, R. de, Knopfholz, J., & Moura, L. Z. (2019). An innovative model for mental health care and educational support in Brazilian medical education context: Personal Development Planning (PDP) Framework. In Research Square. <https://doi.org/10.21203/rs.2.16616/v1>
- Mendoza, D. (2023). Coping strategies of students in the online teaching and learning of physical education. *Physical Education and Sports: Studies and Research*, 2(1), 10-25. <https://doi.org/10.56003/pessr.v2i1.207>
- Noh, J.-G., Kang, H.-S., & Center For Educational Research. (2022). Reconceptualization of Concept-Based Inquiry in Creativity Education: focusing on Bruner's narrative. *Korean Journal of Teacher Education*, 38(5), 147-166. <https://doi.org/10.14333/kite.2022.38.5.07>
- Nayman, S., Konstantinow, D. T., Schricker, I. F., Reinhard, I., & Kuehner, C. (2023). Associations of premenstrual symptoms with daily rumination and perceived stress and the moderating effects of mindfulness facets on symptom cyclicity in premenstrual syndrome. *Archives of Women's Mental Health*, 26(2), 167-176. <https://doi.org/10.1007/s00737-023-01304-5>

- Özdal, M. A. (2023). Dijital sanatta gerçeğin yeri. *Uluslararası Sanat Tasarım ve Eğitim Dergisi*, 4(2), 11-21.
- Özönder Ünal, I., & Ordu, C. (2023). Decoding caregiver burden in cancer: Role of emotional health, rumination, and coping mechanisms. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(19), 96-112. <https://doi.org/10.3390/healthcare11192700>
- Petry, L., Pinnell, M., Franco, M. S., Doudican, B., Mian, A., & Srinivasan, R. (2018). Board # 105 : *Collaborative community-based research experiences in materials and manufacturing* (work in progress). 2017 ASEE Annual Conference & Exposition Proceedings, Columbus, Ohio, s. 88-95. <https://doi.org/10.18260/1-2--27677>
- Pavlov, D. N. (2021). Methods for development of creative expression of college students in music composition. *Vestnik Nižneartovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 1(53), 66–73. <https://doi.org/10.36906/2311-4444/21-1/09>
- Palumbo, J. (2013). Assessing arts educators: How the performances of public and private high school art teachers are assessed in Virginia [Unpublished master thesis]. Virginia Commonwealth University. <https://doi.org/10.25772/4MNK-ZD41>
- Rosenbaum, D., Int-Veen, I., Rubel, J., Laicher, H., Kroczeck, A., Lawyer, G., Fallgatter, A. J., & Ehlis, A.-C. (2022). Associations of different emotion regulation strategies with coping-efficacy, rumination and stress. *Cognitive Therapy and Research*, 46(5), 889–901. <https://doi.org/10.1007/s10608-022-10307-y>
- Ropp, C. R., Caldwell, J. E., Dixon, A. M., Angell, M. E., & Vogt, W. P. (2006). Special education administrators' perceptions of music therapy in special education programs. *Music Therapy Perspectives*, 24(2), 87–93. <https://doi.org/10.1093/mtp/24.2.87>
- Roscoe, K. (2011). Towards balanced assessment of student teaching performance. *Northwest Journal of Teacher Education*, 9(2), 45-52. <https://doi.org/10.15760/nwjte.2011.9.2.7>
- Solanki, S. M., & Xu, D. (2018). Looking beyond academic performance: The influence of instructor gender on student motivation in STEM fields. *American Educational Research Journal*, 55(4), 801–835. <https://doi.org/10.3102/0002831218759034>
- Sun, J. C.-Y. (2014). Influence of polling technologies on student engagement: An analysis of student motivation, academic performance, and brainwave data. *Computers & Education*, 72, 80–89. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2013.10.010>
- Stokrocki, M. (2005). Reconsidering everyday assessment in the art classroom: Ceramics and science. *Arts Education Policy Review*, 107(1), 15–24. <https://doi.org/10.3200/aepr.107.1.15-24>
- Tsai, W., Lee, C. S., & Monte, V. (2021). Comparing the effects of emotional disclosure and peer helping writing on psychological distress among Chinese international students: The moderating role of rumination. *Journal of Clinical Psychology*, 77(7), 1556-1572. <https://doi.org/10.1002/jclp.23135>

- Tu, P.-C. (2022). The effects of trait resilience and rumination on psychological adaptation to breast cancer. *Health Psychology Open*, 9(2), 205-235. <https://doi.org/10.1177/20551029221140765>
- Темербекова, А. А., & Байкунакова, Г. В. (2020). Formation criteria and indicators of graphic culture of basic general education students. *Pedagogical Review*, 5(33), 16–21. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2020-5-16-21>
- Usán, P., Salavera, C., Quílez-Robres, A., & Lozano-Blasco, R. (2022). Behaviour patterns between academic motivation, burnout and academic performance in primary school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 126-163. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912663>
- Vahle-Hinz, T., Mauno, S., de Bloom, J., & Kinnunen, U. (2017). Rumination for innovation? Analysing the longitudinal effects of work-related rumination on creativity at work and off-job recovery. *Work and Stress*, 31(4), 315-337. <https://doi.org/10.1080/02678373.2017.1303761>
- Verhaeghen, P., Joormann, J., & Aikman, S. N. (2014). Creativity, mood, and the examined life: Self-reflective rumination boosts creativity, brooding breeds dysphoria. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 8(2), 211-218. <https://doi.org/10.1037/a0035594>
- Xu, Y., Shao, J., Zeng, W., Wu, X., Huang, D., Zeng, Y., & Wu, J. (2021). Depression and creativity during COVID-19: Psychological resilience as a mediator and deliberate rumination as a moderator. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.665961>
- Xu, Y., Wu, J., Li, Q., Zeng, W., Wu, C., Yang, Y., Chen, Z., & Xu, Z. (2022). The impact of intrusive rumination on college students' creativity during the COVID-19 pandemic: The mediating effect of post-traumatic growth and the moderating role of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.789844>
- Yu, J., Huang, C., He, T., Wang, X., & Zhang, L. (2022). Investigating students' emotional self-efficacy profiles and their relations to self-regulation, motivation, and academic performance in online learning contexts: A person-centered approach. *Education and Information Technologies*, 27(8), 1715–1740. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11099-0>
- Yu, X., & Zhao, J. (2023). How rumination influences meaning in life among Chinese high school students: The mediating effects of perceived chronic social adversity and coping style. *Frontiers in Public Health*, 11, 58-74. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1280961>
- Yuda, A. K., Resita, C., Nurwansyah, R., Gani, R. A., Németh, Z., & Setiawan, E. (2022). Confidence, academic stress, coping strategies as predictors of student academic achievement in physical education classes during covid-19. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(2), 180–187. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.05>
- Yun, M. (2023). Instrumental leadership and creativity: cognitive mechanisms via problem-solving rumination and knowledge sharing with coworkers. *Leadership & Organization Development Journal*, 44(4), 543–563. <https://doi.org/10.1108/lodj-08-2022-0357>

- Zeng, W., Zeng, Y., Xu, Y., Huang, D., Shao, J., Wu, J., & Wu, X. (2021). The influence of post-traumatic growth on college students' creativity during the COVID-19 pandemic: The mediating role of General Self-efficacy and the moderating role of deliberate rumination. *Frontiers in Psychology*, 12, 665973. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.665973>
- Zisopoulou, T., & Varvogli, L. (2023). Stress management methods in children and adolescents: Past, present, and future. *Hormone Research in Paediatrics*, 96(1), 97–107. <https://doi.org/10.1159/000526946>
- Zoccola, P. M., Dickerson, S. S., & Zaldivar, F. P. (2008). Rumination and cortisol responses to laboratory stressors. *Psychosomatic Medicine*, 70(6), 661–667. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31817bbc77>
- Zhong, P. (2023). The phenomenon and effects of fear of Missing Out. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 29(1), 36-41. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/29/20231380>
- Williams, D. P., Joseph, N., Hill, L. K., Sollers, J. J., 3rd, Vasey, M. W., Way, B. M., Koenig, J., & Thayer, J. F. (2019). Stereotype threat, trait perseveration, and vagal activity: evidence for mechanisms underpinning health disparities in Black Americans. *Ethnicity & Health*, 24(8), 909–926. <https://doi.org/10.1080/13557858.2017.1378803>
- Williams, S., Clarke, S., & Edginton, T. (2023). Mindfulness for the self-management of negative coping, rumination and fears of compassion in people with cancer: An exploratory study. *Cancer Reports*, 6(3), 76-98. <https://doi.org/10.1002/cnr2.1761>
- Wang, Q., Zhao, X., Yuan, Y., & Shi, B. (2020). The relationship between creativity and intrusive rumination among Chinese teenagers during the COVID-19 pandemic: Emotional resilience as a moderator. *Frontiers in Psychology*, 11, 601104. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.601104>
- Jang, S. J. (2023). A case study on class design and operation of self-exploration teacher education using problem-based learning(PBL). *Korean Association For Learner-Centered Curriculum And Instruction*, 23(12), 767–788. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2023.23.12.767>
- Jha, S. K. (2016). Rote learning: A transcendental bridge between science & spirituality. *Journal of Engineering Education Transformations*, 29(3), 143. <https://doi.org/10.16920/jeet/2016/v29i3/85247>